

# පොසොන් උදාවයි! දහම් අමාවයි !

සම්බුදු දහම ලක්දිවට සැපත්වීම හා එය ලක්දිව තුළ මුල්බැස ගැනීම සිහිකරන දිනය පොසොන් පොහෝ දිනයයි. මෙයින් වසර 2327කට පෙර අද වැනි දිනෙක මිහිදු මහ රහතන් වහන්සේ සදහම් පනිවුඩය රැගෙන ලක්දිවට වැඩම කළහ. සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් වසර 236කට පමණ පසුව සිදුකළ තුන්වන ධර්ම සංගායනාවෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ධර්මාශෝක රජුගේ පුත් අනුබුදු මිහිදු මාහිමිපාණෝ ලක්දිවට පැමිණ සම්බුදු සසුන ස්ථාවර පදනමක් සහිතව පිහිටවාලූහ. එම අමීල මෙහෙවරෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් අද දෙවියන් සහිත සමස්ත ලෝකයාට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නිර්මල ධර්මය සුරක්ෂිත වී තිබේ. මෙහිලා ශ්‍රී ලාංකික භික්ෂූන් වහන්සේලා ප්‍රමුඛ කාර්ය භාරයක් ඉටු කළහ. මෙම උතුම් දර්ශනය මැනැවින් හැදෑරීමක් උපරිම ලෙස එය තම ජීවිතයෙන් ක්‍රියාත්මක කිරීමත් මතු පරපුරට එම දහම දයාද කිරීමත් අප සතු අනුල්ලංඝනීය වගකීමක් ව පවතී.

සම්බුදු දහම ලොවට ඇති උතුම් ම රත්නයකි, රැකවරණයකි (...ධම්මසරණා න අඤ්ඤසරණා). සත්ත්වයන්ගේ සන්තානගත දුක දුරුකොට මානසික රෝග නිවාරණයට ශ්‍රී සද්ධර්මය හා සමාන ඖෂධයක් නොමැත (ධම්මෝසධ සමං නන්ථී). ලෝභයෙන් හා ද්වේශයෙන් ගිනිගත් වත්මන් ලොවට මෙමත්‍රිය හා ප්‍රඥාව පාදක කොටගත් මෙම දහමේ අගය අද වඩාත් අවබෝධ වී තිබේ. එය පානය කොට දුකින් නිදහස් වීමට බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයන්ට මේ උතුම් ම කාලයයි (එනං පිචච භික්ඛවො). ධර්මය හැර අන් මවක හෝ පියකු නොමැත (ධම්මං චිනා නන්ථී පිනා ච මානා). එම උතුම් ක්ෂණ සම්පත්තිය අහිමි කර නොගන්නට අප විසින් වහ වහා ම ක්‍රියා කළ යුතුව ඇත (ඛණො වෙ මා උපච්චගා). බියෙන් හා වෛරයෙන් තැතිගත් ලොවට බුදුදහමින් ලැබෙන සැනසිල්ල අපමණ වේ.

ලෝ වැසි සැමට සැනසුම ලබා දෙන මෙම උතුම් දහම ලොවට හිමි වූයේ සිද්ධාර්ථ බෝසතාණන් වහන්සේ සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක කාලයක් මුළුල්ලේ කරන ලද අපමණ පරිත්‍යාගශීලීත්වයක ප්‍රතිඵල වශයෙනි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ හැම සදහම් පදයක ම උන්වහන්සේ උත්කෘෂ්ට වශයෙන් පරිත්‍යාග කරන ලද ඇස්, හිස්, මස්, ලේ, දහදිය මුසු වී පවතී. ඒ අතර අවසන් භවයෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ සිදු කළ වසර 45ක මහඟු සේවය ද ඊට එක් වේ. මීට වසර 2560කට පමණ පෙර සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ අනුපදිසේස නිර්වාණ ධාතුවෙන් පිරිනිවන් පෑමෙන් පසුව මෙම උත්තරීතර දර්ශනය නොනැසී පරපුරෙන් පරපුරට දයාද කිරීමේ වගකීම ඉතා උසස් අයුරින් තම වගකීම කොට සලකා ඉටු කරන ලද්දේ මහසඟ රුවන විසිනි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පිරිනිවන් පා තෙවසකට පසුව රැස් වූ පන්සියයක් පමණ මහරහතන් වහන්සේලා මහාකාශ්‍යප මහරහතන් වහන්සේගේ අනුශාසකත්වයෙන් අජාසත් රජුගේ පූර්ණ දයකත්වය හා අනුග්‍රහ ඇතිව ආනන්ද මාහිමියන්ගේ හා උපාලි මාහිමියන්ගේ ධර්ම විනය මූලිකත්වයෙන් ධර්ම විනය සප්ඤ්ඤායනා කොට අසුභාර දහසක් ධර්මස්කන්ධය ඒ ඒ රහතන් වහන්සේලාට හා උන්වහන්සේලාගේ ශිෂ්‍යානුශිෂ්‍යන්ට වෙත පවරා භාණක ක්‍රමයකට රැගෙන යාමේ වගකීම ඉටු කළහ. එතැන් පටන් තවත් වසර 100ක් ගත වූ තැන යළිත් වතාවත් මහරහතන් වහන්සේලා 750 නමකගේ සහභාගීත්වයෙන් දෙවන වරට ද ධර්ම විනය සංගායනා කොට සම්බුදු සසුන තවදුරටත් සුරක්ෂිත කළහ. සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් වසර 236ක් ගත වූ තැනහි තෙවන වතාවට ද මහරහතන් වහන්සේලා 1000 නමක් රැස්ව මොග්ගලීපුත්ත තිස්ස මහරහතන් වහන්සේගේ මූලිකත්වය ධර්ම - විනය සංගායනා කොට වසර 5000ක් යනතුරු නොනැසෙන පරිදි සම්බුදු සසුන වඩාත් ශක්තිමත් කළහ. මෙහි දී සිදු වූ විශේෂ සිද්ධියක් නම්

සංගායනාවෙන් පසුව ඉන්දියාවේ ප්‍රදේශ කිහිපයකටත් ඉන් බැහැර තවත් ස්ථාන කිහිපයකටත් වශයෙන් ප්‍රදේශ නවයකට ධර්ම දූතයන් වහන්සේලා පිටත් කර යැවීමයි. මෙලෙස ධර්ම දූතයන් වහන්සේලා යැවූ ප්‍රදේශ සඳහා තෝරා ගනු ලැබූ ධර්ම දූතයන් වහන්සේලා අතර තම්බපණ්ණි නමින් එකල ප්‍රචලිතව පැවැති ලක්දිවට යැවීම සඳහා තෝරා ගනු ලැබුවේ එවකට මහා අධිරාජ්‍යයක් ගොඩනගා ගෙන සිටි තෙවන ධර්ම සංගායනාව සඳහා මූලික දයකන්වය දැක්වූ අශෝක රජතුමාගේ පුත්‍රයා වූ මහින්ද (මිහිඳු) මහරහතන් වහන්සේ වීම මෙහි සුවිශේෂී වැදගත්කමක් උසුලයි. එවකට ලක්දිව රජකළ දේවානම්පියතිස්ස හා අශෝක රජතුමා අතර පැවැති සමීප සබඳතාව මීට හේතු වන්නට ඇත.

මිහිඳු මාහිමියන් වහන්සේ ලක්දිවට පැමිණීමට ප්‍රථම උන් වහන්සේ ධර්මදූත සේවය සඳහා මූලික සුදුසුකම් හා සුදනම් වීම් සිදු කොට ඉතා උචිත මොහොතෙහි මෙහි පැමිණීම උන් වහන්සේ දුරදර්ශී භාවය ප්‍රකට කරන්නකි. තෙවන ධර්ම සංගායනාවෙන් පසුව ලක්දිවට වැඩමවීමට මිහිඳු මාහිමියන්ට ඇරැයුම් ලැබෙන විට ලක්දිව රජකරනු ලැබුවේ මුටසීව රජු විසිනි. එතුමා බෙහෙවින් වියපත් ව සිටි බැවින් ඉන්පසු ශක්තිමත් රජකු බලයට පත්වන තුරු මිහිඳු මාහිමියන් මාස කිහිපක් ඉන්දියාවෙහි වැඩ සිටියහ. ඒ අතර තම මව වාසය කළ වේදිසාවට වැඩම කොට ඇයගේ සත්කාර ලබමින් ඇයට ද ධර්ම දේශනා කරමින් ලක්දිවට පැමිණ සිදු කරන මෙහෙවර සඳහා සුදනම් වෙමින් කල් ගෙවූහ. ඒ අතර ලක්දිවට වැඩමවන සෙසු පිරිස සුදනම් කරවීම, ලක්දිව එකල පැවැති භාෂාව ප්‍රගුණ කිරීම සමස්ත ත්‍රිපිටකය ම කටපාඩම් කිරීම, ත්‍රිපිටකයට අදාළ සෙසු අටුවා සම්ප්‍රදය ද උද්ග්‍රහණය කිරීම, ලක්දිවට වැඩම කළ පසුව සිදු කරන ධර්ම දේශනා මාතෘකා සඳහා සුදනම් වීම ආදී සියලු පූර්ව කෘත්‍ය සම්පූර්ණ කළහ. ධර්ම දූතයන් වහන්සේලා පිටත් කර යැවූ සෙසු ප්‍රදේශ අතර ලක්දිව එය වඩාත් සුරක්ෂිත වූයේත් සෙසු ප්‍රදේශවල බුදුසසුන පිරිහෙන සමයන්හි ලක්දිවට එම ප්‍රදේශවලට බුදුසසුන යළිත් රැගෙන යාමට හැකි වූයේත් මිහිඳු මාහිමියන් වහන්සේගේ මෙම දුරදර්ශී ප්‍රඥාගෝචර ක්‍රියාවලියෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙනි.

මුටසීව රජුගේ අවෑමෙන් ඔහු පුත් දේවානම්පියතිස්ස රාජ්‍යත්වයට පත්වීමෙන් පසුව සුදුසු අවස්ථාව පැමිණි කල්හි මිහිඳු මාහිමියන් වහන්සේ ලක්දිවට වැඩම කිරීමට තීරණය කළහ. උන් වහන්සේ සමග ඉත්තිය, උත්තිය, හද්දිය, සම්බල යන උපසපන් හික්ෂුන් වහන්සේලා ද සුමන සාමණේරයන් වහන්සේ (සංසමිත්තා මෙහෙණියගේ පුතා) ද හණ්ඩුක නම් උපාසකයා ද වශයෙන් හත්දෙනෙක් මෙම පිරිසට ඇතුළත් වූහ. මෙලෙස පිරිස තෝරාගනු ලැබුවේ මෙම භාරදූර කාර්යයට ඉතා උචිත වන අයුරිනි. ඒ අනුව උපසපන් පස්නමක් ඇතුළත් කරගනු ලැබුවේ ලක්දිවෙහි දී උපසම්පද විනය කර්ම සිදු කොට බුදුසසුන මැනවින් මුල්බැස්වීමට සඳහායි. සාමණේර නමක තෝරාගනු ලැබුවේ ලක්දිවෙහි දී සාමණේර නමක උපසපන් කරවීමේ පූර්වාදර්ශය ලබාදීම සඳහායි. ගිහි උපාසකයකු තෝරාගනු ලැබුවේ උපාසකයකුගේ කාර්යභාරය ආදර්ශයෙන් ලක්දිව වැසියන්ට පෙන්වීමට හා ඔහු පැවිදි කරවන ආකාරයක දැකීමට සැලැස්වීමටයි. මෙලෙස ඉතා විධිමත් ව හා අර්ථවත් ව මුල පටන් ම ක්‍රියා කිරීම මිහිඳු මාහිමියන් වහන්සේගේ ධර්ම දූත මෙහෙවරෙහි කැපී පෙනෙන අංගයක් විය.

බුද්ධ වර්ෂ 236 (ක්‍රිස්තු පූර්ව තුන්වන සියවසේ) දී සපිරිවරින් ලක්දිවට වැඩම කළ මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේ අනුරපුර අගනගරයට සැරික් දුරින් පිහිටි අම්බස්ඵලයේ (මිහින්තලයේ) දී දේවානම්පියතිස්ස රජු හමු වී දූත හැඳිනගෙන රජුට ධර්ම දේශනා කළහ. මීට කලින් ධර්මාශෝක රජු ධර්මදූතයන් වහන්සේලා එවන බවට ලිපියක් එවා තිබූ බැවින් දේවානම්පියතිස්ස රජුට මිහිඳු මාහිමියන් හඳුනා ගැනීම අපහසු නොවීය. ධර්මදේශනයට ප්‍රථම

රජයේ බුද්ධිය පරීක්ෂා කිරීමට විමසු අඹ පැනය හා ඤාති පැනය මගින් රජතුමා බුද්ධිමත් කෙනෙක් බවත් ඔහුට ධර්මය තේරුම් ගත හැකි බවත් මිහිඳු මාහිමියන්ට වැටහුණි. ඒ අනුව රජුට ප්‍රථමයෙන් දේශනා කරන ලද්දේ චුල්ලහත්ථිපදෝපම සූත්‍රයයි. බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන තෙරුවන හැඳින් ගෙන ශ්‍රද්ධා ප්‍රතිලාභය තුළින් අර්හත්වය දක්වා ධර්මයෙන් ප්‍රතිඵල නෙළා ගන්නා අයුරු ක්‍රමානුකූලව මෙම සූත්‍රයෙන් පැහැදිලි කෙරේ. ධර්මදේශනය අවසානයෙහි රජතුමා සපිරිවරින් බුදුදහම වැළඳ ගත්තේ ය. එදින රාත්‍රියෙහි මිහින්තලාවෙහි ම වැඩසිටි මිහිඳු මාහිමියන් ඇතුළු පිරිස පසුද අනුරපුරයට වැඩම කොට රජගෙදර පිරිසට විමානවස්තු - ජේතවස්තු කථා පාදක කර ගනිමින් කම්මස්කතා සම්මාදිට්ඨිය දියුණු වන අයුරින් ධර්ම දේශනා කළහ. ඉන්පසු සංයුක්ත නිකායේ සච්ච සංයුක්තය, බාලපණ්ඩිත සූත්‍රය, දේවදූත සූත්‍රය ආදී මාතෘකා යටතේ ධර්මදේශනා කරමින් රජු ඇතුළු පිරිසට කර්මය, සසර, චතුරාර්ය සත්‍යය, පටිච්චසමුප්පාදය, විමුක්තිය ආදී තේමා යටතේ ක්‍රමයෙන් ගැඹුරට ධර්ම දේශනා පැවැත්වූහ.

ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් පැහැදීමට පත් රජතුමා මිහිඳු මාහිමියන් ඇතුළු පිරිසට පහසුවෙන් වැඩ සිටීම සඳහා මහමෙවුනා උයන අතපැන් වත්කොට සඟසතු කොට පූජා කළේ ය. මෙය ලක්දිව ප්‍රථම සඟසතු පූජාව වූ අතර පසුකාලීනව ලාංකේය ථෙරවාදී සම්ප්‍රදායයෙහි කේන්ද්‍රස්ථානය වූ මහාවිහාරය ඉදිවූයේ ද මෙම මහමෙවුනා උයනයෙහි ය. මිහිඳු මාහිමියන් ඇතුළු පිරිස අනුරපුරයෙහි දින 26ක් ගත කොට නැවත මිහින්තලයට වැඩම කළ අතර එදින ම රජුගේ බැනණු කෙනෙකු වූ මහා අරිට්ඨ ඇමැතියා තවත් පනස්පස් දෙනෙකු සමඟ පැවිදි විය. මේ අනුව හික්ෂුන් වහන්සේලා සංඛ්‍යාව 62ක් දක්වා වර්ධනය වූ අතර ඒ සැමට වැඩ වෙසෙනු සඳහා මිහින්තලය ආශ්‍රිතව කණ්ටක චේතිය අවට ගල්ලෙන් පවිත්‍ර කොට හික්ෂුන්ට වැඩ සිටීමට අවශ්‍ය පහසුකම් සැලැස්වීය. අරිට්ඨ ඇමැතියා ඇතුළු පිරිස පැවිදි වූ පසු යුවරජුගේ බිසව වූ අනුලා දේවිය ඇතුළු රාජකුමාරිකාවන් පැවිදි වීමට කැමැත්ත පළ කළ අතර ඒ සඳහා සංඝමිත්තා මෙහෙණිය වැඩමවීමට මිහිඳු මාහිමියෝ කටයුතු සම්පාදනය කළහ. සංඝමිත්තා මෙහෙණිය වඩිත තෙක් අනුලා දේවිය ඇතුළු කාන්තාවෝ දසසිල් සමාදන් ව නගරය පසෙක ඉදිකළ උපාසිකා ආරාමයෙහි වැඩ සිටියහ.

වස්කාලය නිමවීමෙන් පසු සර්වඥධාතු නිධන් කොට වෛත්‍යයක් ඉදිකරවීමේ අවශ්‍යතාව රජුට දන්වා සිටි අතර ඊට අවශ්‍ය ධාතුන් වහන්සේලා වැඩම කරවන ලද්දේ සුමන සාමණේරයන් වහන්සේ විසිනි. සුමන සාමණේරයන් වහන්සේ නැවත දඹදිවට වැඩම කොට තම මුත්තණුවන් වූ අශෝක රජු වෙතින් බුදුරදුන්ගේ දකුණු අකු ධාතුව, පාත්‍රා ධාතුව ඇතුළු සර්වඥධාතු වැඩ කරවූහ. මෙම ධාතුන් වහන්සේලා ටික කලක් මිස්සක පර්වතයෙහි තැන්පත් කළ අතර එතැන් පටන් එම ස්ථානය චේතියගිරි (සැගිරි) නමින් ප්‍රකට විය. පසුව දකුණු අකුධාතුව තැන්පත් කොට ථූපාරාමය ඉදි කළ අතර එය ලක්දිව වාර්තාගත ප්‍රථම වෛත්‍යය වශයෙන් මහාවංසයෙහි දක්වේ.

මිහිඳු මාහිමියන් ලක්දිවට වැඩම කොට සමසකට පසු එනම් උදුවස් මස සංඝමිත්තා මෙහෙණිය ජය ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේගේ ශාඛාවක් ද රැගෙන ලක්බිමට වැඩම කළහ. මේ සමඟ ජයශ්‍රී මහා බෝධියට උපස්ථාන කරනු වස් විවිධ කුලයන්ට අයත් පිරිස් ද සංඝමිත්තා මෙහෙණිය සමඟ පැමිණි අතර ඔවුන් නිසා මෙරට විවිධ කලාශිල්ප හා වෘත්තීන් ද බිහිවිය. ජයශ්‍රීමහා බෝධි රෝපණයත් සමඟ ලක්දිවට අර්ථවත් වන්දනා ක්‍රමයක් ද හඳුන්වා දෙන ලදී. ඒ සමඟ තෙරුවන කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව පදනම් කොටගත් මහාසංස්කෘතියක් ද නිර්මාණය විය. සංඝමිත්තා මෙහෙණියගේ වැඩමවීමෙන් හික්ෂුණි ශාසනය ස්ථාපිත වීමත් සමඟ හික්ෂු - හික්ෂුණි - උපාසක - උපාසිකා යන සිව්වනක් පිරිසෙන් සැදි බෞද්ධ සමාජයක් ලක්දිව

නිර්මාණය විය. මිහිදු මාහිමියන්ගේ උදර ශාසනික මෙහෙවර නිසා සමස්ත ලාංකේය සමාජය ම ශ්‍රද්ධාවෙන් ඉපිල ගොස් තම ශාක්තිප්‍රමාණයෙන් සම්බුදු සසුනෙහි උන්නතිය වෙනුවෙන් ක්‍රියා කළහ. ලක්දිව පාලනය කළ රජවරු විටින් විට මුළු රාජ්‍යය ම සම්බුදු සසුනට පූජා කළ අතර එනිසා ලක්දිව 'බුදුන්ගේ දේශය', 'තෙරුවනට අයිති රට', 'ධර්මද්වීපය', 'පින්බිම' (පුණ්‍යභූමි) ආදී අන්වර්ථයන්ගෙන් හැඳින්විණ. ඒ අතර වැව්, කුඹුරු, ඉඩකඩම් ආදී විවිධ දෑ සම්බුදු සසුනෙහි විරපැවැත්ම උදෙසා සැදුහැවත්හු සසුනට පූජා කරමින් සසුනට දිරි දුන්හ. රටේ සෑම තැන ම පාහේ වෙහෙර විහාර ඉදිකළ අතර සෑම ගමක ම අලංකාරවත් උස ම ස්ථානය විහාරස්ථානයට පූජා කරන්නට විය. 'ගමයි පන්සලයි - වැවයි දැගැබැයි' යන සංකේතය මත පිහිටා ධාර්මික ජීවන පැවැත්මෙන් යුතු සැදුහැවත්, දැනුම් ජනසමාජයක් රට තුළ නිර්මාණය විය. විශේෂයෙන් ලක්දිව 'ධර්මද්වීපය' නමින් ලොව ප්‍රචලිත විය. ලක්දිව මව්පියෝ තමන්ට ලැබෙන දරුවකු ශාසනයට පූජා කිරීම තම පරම වගකීමක් - යුතුකමක් මෙන් ම උදර පුණ්‍ය කර්මයක් සේ සලකා ඉටු කළහ. මිහිදු මාහිමියන්ට අවශ්‍ය කළේ හුදෙක් දඹදිවින් පැමිණි පිරිසෙන් මෙරටට ධර්ම කිරීම පමණක් නොව ලක්දිව උපන් දරුවන් ලක්දෙරණෙහි ම පැවිදි උපසම්පද කරවා ඔවුන්ට ශාසනය භාරදීමයි. බුදුසසුන සැබෑ ලෙස ලක් දෙරණ මත මුල්බැස ගන්නේ එවිට බව උන් වහන්සේ අවධාරණය කළහ. ඒ අනුව සිය දහස් ගණනින් හික්ෂු පිරිස වර්ධනය වූ අතර ඇතැමෙක් දඹදිවින් පවා මෙරටට පැමිණ පැවිදි වූ අතර දඹදිව හික්ෂු ද ථෙරවාදී බෞද්ධ කේන්ද්‍රස්ථානය සේ සලසා මෙරටට පැමිණ තම ආධ්‍යාත්මික දියුණුව වර්ධය කර ගත්හ. වයස අවුරුදු 32දී පමණ මෙරටට වැඩම කළ මිහිදු මාහිමියෝ නැවත දඹදිවට නොවැඩි අතර වයස 80දී උත්තිය රජ දවස පිරිනිවන් පානා තෙක් ම ලක්දිව වැඩ වෙසෙමින් උදර ශාසනික මෙහෙවරක් ඉටු කළහ. උන් වහන්සේගේ අමිල සේවාව හේතුවෙන් 'අනුබුදු' (දෙවන බුදුන්) යන අන්වර්ථ නාමයෙන් උන් වහන්සේට ඇමැතීමට ලක්වැසියෝ හුරු වූහ.

පසුකාලීනව දේවානම්පියතිස්ස රජුගේ මුණුබුරු වූ දුටුගැමුණු රජු දමිළයන්ගෙන් රට මුදවා මුළු රට එක්සේසත් කොට මහා වෙහෙර විහාර නිර්මාණය කොට සම්බුදු සසුන ඒකාලෝක කළහ. රුවන්වැලි සෑය, මිරිසවැටිය, ලෝවාමහා ප්‍රාසාදය වැනි නිර්මාණ ථෙරවාදී බෞද්ධ කේන්ද්‍රස්ථාන බවට පත්විය. මිහිදු මාහිමියන්ගෙන් පැවැරුණු සම්බුදු සසුන පිළිබඳ වගකීම ලක්දිව හික්ෂුන් වහන්සේ මහත් වගකීමෙන් යුතුව තම හදවතට ගෙන දිවි දෙවැනි කොට සම්බුදු සසුන රකිමින් තමන් ද ආධ්‍යාත්මික දියුණුව පසක් කර ගත්හ. අනුරපුර සමයෙහි සෘද්ධිමත් රහතුන් ලක්දිව අහසෙහි කෙතරම් සැරිසැරුවේ ද යත් මිනිසුන්ට වී ටිකක් වේලා ගැනීමට පවා දුෂ්කර වූ බව ලාංකේය බෞද්ධ ඉතිහාසය සටහන් තබා ඇත. මෙබඳු ආධ්‍යාත්මික පිබිදීමකින් යුතුව පැවැති ශ්‍රී ලංකාවෙන් ලෝකයට දයාද කළ වටිනා ම දෙය නම් ශ්‍රී සද්ධර්මයයි. වළගම්බා රජසමයෙහි 12 වසරක් පුරා පැවැති නියගය හේතුවෙන් හටගත් බැමිණිනියාසාය වැනි ඉතා ම දුෂ්කර කාල වකාවනුවල පවා ලාංකේය හික්ෂුන් වහන්සේලා ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන් යුතුව ශ්‍රී සද්ධර්මය සුරක්ෂිත කළහ. බුද්ධවර්ෂ 440 දී ධර්මවිනය ග්‍රන්ථාරූඪ කොට එය නොනැසී වසර දහස් ගණනක් තවදුරටත් පවත්වා ගැනීමට හැකි වූයේ ලාංකේය හික්ෂුන් වහන්සේගේ කැපවීම, දුරදක්නා නුවණ, ශ්‍රද්ධාව හා ප්‍රඥාව හේතුවෙනි. එම හික්ෂුන් වහන්සේලා වසර දෙදහසකට අධික කාලයක් කරන ලද උදර මෙහෙවර මෙන් ම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් පුරා කළ අපමණ කැපවීම උදෙසා වර්තමානයේ සිටින අපට කළ හැකි උදර කර්තව්‍ය නම් එම දහම ශ්‍රවණය කොට සිත්හි දරා හැකි උපරිම අයුරින් මේ ජීවිත කාලයෙහි එහි ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට ක්‍රියා කිරීමත් මෙම උදර දහම මතු පරපුරට දයාද කිරීම සඳහා කළ හැකි උපරිම දයකත්වය දැරීමත් ය. වත්මනෙහි ජීවත් වන ඔබ අප මේ සම්බුදු සසුනෙහි අවසාන පුද්ගලයා නොවන ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ

අපට අවවාද කළහ. එනම් ඔබගෙන් මගෙන් පසු මේ අගනා දහම විශැකී යන්නට වර්තමානයෙහි ජීවත් වන අප ඉඩ නොතැබිය යුතු ය.

ලක්දිවෙන් සම්බුදු සසුනෙහි උන්නතිය වෙනුවෙන් සිදු වූ මෙහෙවර හේතුවෙන් ලාංකිකයන් නිර්මාණය කළ බෞද්ධ කොඩි ලොව සියලු බෞද්ධයන් විසින් ඒකමතික ව පිළිගෙන ඇත. ඒ අතර ප්‍රධාන බෞද්ධ උත්සවය සැමරීමට යොදා ගන්නා මැයි මස පුන් පොහෝ දිනය 'වෙසක්' නමින් සිංහල නාමය ලොව සැවොම ව්‍යවහාර කරති. මේ කරුණු දෙක ම උදෙසා ශ්‍රී ලංකාවට ප්‍රමුඛස්ථානය හිමි වී තිබීම ශ්‍රී ලාංකිකයන්ට මහත් අභිමානයකි.

වර්තමානයෙහි ශ්‍රී ලංකාවට අමතරව බුරුමය, තායිලන්තය, කාම්බෝජය, ලාඕසය, බංගලාදේශය, නේපාලය යන රටවල (මෙන් ම වියට්නාමයේ සුළුතරය) ථෙරවාදී මුල්බුදුසමය අනුගමනය කරන රටවල් ලෙස ප්‍රචලිත ය. මහායාන රටවල් ලෙස චීනය, ජපානය, කොරියාව, තායිවානය, වියට්නාමය, ටිබෙටය යන රටවල් හැදින්වේ. තවද ඇමෙරිකාව, ඕස්ට්‍රේලියාව, අප්‍රිකාව, යුරෝපය යන සෙසු මහාද්වීපයන්හි පසුගිය අඩසියවස තුළ වෙගයෙන් ප්‍රචලිත වන ආගම බවට බුදුදහම පත් ව ඇත. විශේෂයෙන් බුදුදහමේ එන භාවනා ක්‍රම අත්හදා බැලීමටත් එය දෛනික ජීවිතයේ මානසික පීඩා දුරු කර ගැනීමේ නවීනම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ලෙසත් මනෝ වෛද්‍යවරුන් මනෝවිද්‍යා උපදේශකයන් තම පරීක්ෂණවල ප්‍රතිඵල මගින් නිර්දේශ කර තිබේ. හුදෙක් පරලොව සුගතිය හෝ විමුක්තිය සඳහා හෝ පමණක් නොව මෙලොව ජීවිතයේ අභිවෘද්ධිය සඳහා බොහෝ මැදහත් බුද්ධිමතුන් කිසිදු ආගමික හා ජාතික හේදයකින් තොරව බුදුදහමේ ඇතුළත් ඉගැන්වීම් තම ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගැනීමට පෙළඹී ඇත. ඒ අතර විශේෂයෙන් මානසික ආතතිය දුරු කිරීම සඳහා 'සතිමත්ඛව' (Mindfulness) සහ 'මෙන්තා භාවනාව' (Loving Kindness) අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ.

විශේෂයෙන් ථෙරවාදී මුල්බුදුසමයේ ආභාසය ලද පිරිසක් වශයෙන් අපගේ ආකල්ප මීට වඩා වෙනස් විය යුතු ය. එනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ අප වෙතින් අපේක්ෂා කළ ඉහළ ම බුද්ධි සාපලයතාව ළඟා කර ගැනීමට උත්සාහවත් විය යුතු ය. අප සිදුකරන කටයුතු අතර ධර්ම ශ්‍රවණයටත් ධර්මයෙහි හැසිරීමටත් ප්‍රමුඛත්වය ලබා දිය යුතු ය. ඒ සඳහා මුලින් ධර්මය ශ්‍රවණය කොට බුදුදහම කුමක්දැයි නිවැරදි දැනුමක් ලබා ගෙන ග්‍රැතමය ප්‍රඥාවත්, එම දහම නිරතුරුව සිහිකිරීම් වශයෙන් වින්තාමය ප්‍රඥාවත්, සමථ විදර්ශනා භාවනා වැඩිම් වශයෙන් එම දහම තම ජීවිතයට ස්ථාවර කර ගනිමින් භාවනාමය ප්‍රඥාව දියුණු කර ගැනීමටත් අප්‍රමාදීව ක්‍රියා කළ යුතුව ඇත.

අප ජීවිතයේ කෙතෙක් දුරට සාර්ථක වූවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකය නම් තම චිත්ත සන්තානගත ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ කෙතෙක් ද දුරු වූවා ද යන කරුණයි. වෙනත් අයුරකින් සඳහන් කළහොත් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන දුරුකරලීමයි. මෙකී අකුසල විතර්ක දුරු කළ පමණට අප සිත්හි පවත්නා මානසික දුක් පීඩා දුරුව මානසික සුව සහනය උදාවේ. ඒ සඳහා ආරම්භයේ දී පරිත්‍යාගශීලීත්වය, මෛත්‍රිය වැඩීම, සිල්වත්ඛව යන කරුණු සපුරා හැකිතාක් අකුසලයෙන් වැළකී කුසලයට බරව ක්‍රියා කළ යුතුව ඇත. ඒ අතර විශේෂයෙන් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳව නුවණ වැඩෙන දැනුමකින් හා දර්ශනයකින් ක්‍රියා කිරීම ද වැදගත් වේ.

අප ජීවිතයේ යම්තාක් දුක් සැප වින්දේ ද, කිසියම් අද්දැකීමක් ලැබුණේ ද ඒ සියල්ලට මුල් වූයේ ඇස්, කන්, නාසාදි ඉන්ද්‍රිය හය ඔස්සේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධාදි අරමුණු ලැබීමයි. ඇස, කන ආදි ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ කිසියම් දැනුමක් ලැබූවා යනු රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ

යන ස්කන්ධ පංචකය සකස් වීමයි. රූපාදි මෙම ස්කන්ධ පංචකයේ ස්වභාවය නම් පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැති නිරුද්ධවීමයි. මේ බව නොදන්නා අවිද්‍යාව හේතුවෙන් තම අද්දකීමට කලින් එය පැවැතිය යුතු යැයි ද අද්දකීමෙන් පසු එය ඉදිරි වුවා යැයි ද යන හැඟීම හට ගනී. එනම් නිරුද්ධ වූ පංචස්කන්ධය නිත්‍ය, සුභ, සැප, ආත්ම වශයෙන් ගැනීමයි. මෙම විපල්ලාස හෙවත් වැරදි සිතිවිලි දුරු කොට පංචපාදනස්කන්ධයෙහි පවත්නා අනිත්‍ය, අසුභ, දුක්, අනාත්ම ස්වභාවය තේරුම් ගැනීමට අප දක්ෂ වුවහොත් එපමණට ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහයන්ගෙන් අතමිඳීමට අවකාශ උදාවේ.

මේ සඳහා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපට නිතර අනුශාසනා කරන්නේ රූප, වේදනා, සංකල්ප, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකයේ යථා ස්වභාවය තේරුම් ගැනීමටත් ඒවායේ සමුදය (හටගැනීම), වය (නැති-ක්ෂයවීම), අස්සාද (ආස්වාදය), ආදීනව (අනිටු විපාක), නිස්සරණ (ඉන් මිඳීම) නිතර මෙනෙහි කිරීමටත් ය. කායික - වාචසික සංවරය පදනම් කොටගත් ශීලයක පිහිටා, සමථ කමටහනකින් සිත සමාධිමත් කොට හැකිතාක් දුරට ස්කන්ධ පංචකයේ සමුදය වය මෙනෙහි කළ පමණට අවිද්‍යාව දුරු කොට දුකින් නිදහස්වීමට අවකාශ උදාවේ.

**බුදුදහමේ ප්‍රධාන ස්තම්භ දෙක - මෛත්‍රිය සහ ප්‍රඥාව**

බුදුරජාණන් වහන්සේ වසර 45ක් පුරා දේශනා කළ සියලු දේශනා කරුණු දෙකක් නැතහොත් ස්තම්භ දෙකක් මත ඒකරාශී කළ හැක. එනම් මෛත්‍රිය හා ප්‍රඥාව වශයෙනි. අප බුදුදහම අසා එය අනුගමනය කළ පමණට එක් අතකින් අප තුළ මෛත්‍රිය දියුණු විය යුතු අතර අනෙක් අතින් ප්‍රඥාව දියුණු විය යුතු ය. මෙම අංශ දෙකින් දියුණු වූ පමණට අප තුළ පවත්නා ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන අකුසල මූල දුරුවන අතර මානසික් සතුට ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වේ.

බුදුදහමේ දැක්වෙන පළමු ආධ්‍යාත්මික ස්තම්භය වන්නේ මෛත්‍රී වැඩීමයි. කෙලෙසුන්ගෙන් සිත මුදවා ගෙන ආධ්‍යාත්මික සතුට ඉහළට ම දියුණු කර ගැනීමට මග පෙන්වන බුදුහමින් මූලික වශයෙන් පෙන්වා දෙන්නේ මෛත්‍රිය දියුණු කරන ලෙසයි. නිතර මෛත්‍රී භාවනාව පුරුදු කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් අන් අය තමන්ගේ ම දරුවන් සේ දැකීමට තරම් කාරුණික සිතක් ඇති වේ. තවද මෛත්‍රිය දියුණු වන පමණට කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා යන සෙසු බ්‍රහ්ම විහාර ද සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ. දන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා අතර ලෞකික කුසලය දියුණු කළ හැකි උසස් ම ක්‍රමය වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ මෛත්‍රිය ප්‍රගුණ කිරීමයි. සතර බ්‍රහ්ම විහරණ දියුණු කළ පමණට මෙලොව ජීවිතය ම බඹ ලොවක් කර ගැනීමට අවස්ථාව උදාවේ.

දෙවන ආධ්‍යාත්මික ස්තම්භය වන්නේ ප්‍රඥාව දියුණු කරලීමයි. එනම් කර්මය පිළිබඳවත් සත්ත්ව පැවැත්ම පිළිබඳවත් යථා පරිදි දන්නා නුවණයි. කලණ මිතුරන් ඇසුරු කොට සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කොට ඇසූ දහම් නුවණින් මෙනෙහි කරමින් සීල, සමාධි, විදර්ශනා වැඩූ පමණට ප්‍රඥාව දියුණු වේ. සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කළ පමණට කර්මය හා කර්මවිපාක පිළිබඳ අවබෝධය ලැබේ. මෙම අවබෝධයත් සමඟ හැකිතාක් දුරට පාපයන්ගෙන් සිත මුදවා ගෙන (සබ්බපාපස්ස අකරණං), දන, සීල, භාවනා නමැති ලෞකික කුසලය වෙත යොමු වේ (කුසලස්ස උපසම්පද). තවදුරටත් ධර්ම ශ්‍රවණය කළ විට පටිච්ච සමුප්පාද පිළිබඳ අවබෝධයත් සමඟ චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වී සීල සමාධි පඤ්ඤා නමැති ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව ඔස්සේ සිත පිරිසිදු කර ගැනීමට නැඹුරු වේ (සචින්තපරියොදපනං). සියලු බුදුවරුන්ගේ මූලික අනුශාසනාව මෙයයි (එනං බුද්ධානසාසනං).

### අවිද්‍යාව දුරු කිරීමේදී වැඩිය යුතු මූලික අංග දෙක

පරමාර්ථ සත්‍යය ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට අවිද්‍යාවෙන් සපුරා නිදහස්වීමේ මාවතෙහි වැඩිය යුතු ප්‍රධාන අංග දෙකක් බුදුදහමින් පෙන්වා දී තිබේ. එනම් සමථ - විදර්ශනා දෙකකි. මෙය සති - සම්පජ්ඣාදී වශයෙන් ද, සතිපට්ඨාන හා සතිපට්ඨාන භාවනා වශයෙන් ද, විත්ත භාවනා - පඤ්ඤ භාවනා වශයෙන් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අවස්ථාවෝචිතව පුද්ගලානුරූපීව දේශනා කොට තිබේ. මෙහි දී එක් පසෙකින් විසිරී පවත්නා සිත වර්තමානය තුළ කිසියම් කුසල අරමුණක අඛණ්ඩව නොවිසිරී පවත්වා ගනිමින් සිත සමාධිමත් කිරීමත් එසේ සමාධිමත් වූ සිතින් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ මෙතෙහි කිරීමත් අවශ්‍ය වේ. විසිරී පවත්නා සිත වර්තමානයෙහි කුසල අරමුණක තබා ගැනීම එක් අතකින් දැකැත්තකින් ගොයම් මිටක් අල්වා ගැනීමට උපමා කොට තිබේ. අනෙක් අතින් දැකැත්තෙන් ගොයම් මිට කැපීම විදර්ශනා නුවණට උපමා කොට තිබේ. එනම් ස්කන්ධ, ධාතූ, ආයතන අනිත්‍යාදී වශයෙන් නුවණින් මෙතෙහි කිරීමයි. මෙහිලා රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය මැනැවින් තේරුම් ගැනීමත් එයින් සපුරා නිදහස් වීමත් අවශ්‍ය වේ.

දුකින් නිදහස්වීමේ මාවත පැහැදිලිව, නිවැරදිව හා ස්ථාවරව දේශනා කෙරෙන පංච උපාදනස්කන්ධය පිළිබඳ විස්තරයට බුදුදහමෙහි ප්‍රධාන තැනක් හිමි වේ. බුදුරදුන්ගේ සෑම අනුශාසනයක් ම පංචුපාදනස්කන්ධය අවබෝධ කර ගැනීමටත් එයින් නිදහස්වීමටත් මග පෙන්වයි. ත්‍රිපිටකය පුරා පංචුපාදනස්කන්ධය තේමාකොට දේශිත අනුශාසනා රාශියක් ඇතුළත් වේ. ඒ අතර සංයුත්ත නිකායෙහි ධන්ධ සංයුත්තය නමින් වෙනම කොටසක් මේ සඳහා වෙන් කර ඇත. විශේෂයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන පළමු දේශනාවේ දී ම පස්වග මහණුන්ට සෝවාන්වීමට මග විවර කර දෙමින් මේ පිළිබඳව සඳහන් කර තිබේ. ඒ අනුව ජාති, ජරා, ව්‍යාධි ආදී දුක් පිළිබඳව විස්තර කොට ඒ සියල්ල ‘සංඛින්නේන පංචුපාදනස්කන්ධා දුක්ඛා’ යනුවෙන් සංක්ෂිප්ත කොට ඇත. බුදුරදුන් විසින් දේශිත දෙවන දේශනය වන අනන්ත ලක්ඛණ සූත්‍රයෙහි ද පංචුපාදනස්කන්ධය පිළිබඳ තවදුරටත් දේශනා කරමින් පස්වග මහණුන්ට නිවන් මග එළි පෙහෙළි කර දුන්හ. ජීවිතය පුරා අප අත්විඳින දුක මැනැවින් තේරුම් ගැනීමට නම් පංචුපාදනස්කන්ධය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබා ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ. මහා පහන් ටැඹක් මෙන් පංචුපාදනස්කන්ධය පිළිබඳ අවබෝධය නිවන් මග එළි පෙහෙළි කර දෙයි. අභිඤ්ඤා සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි කිසියම් බුද්ධිමත් තැනැත්තකුට තම විශිෂ්ට ඥානයෙන් යමක් අවබෝධ කළ යුතු නම් ඒ අතර ඉහළ ම දෙය වන්නේ පඤ්චුපාදනස්කන්ධයයි. බෞද්ධ අධ්‍යාපනයේ උසස් ම තත්ත්වය මෙමඟින් පෙන්නුම් කෙරේ. සත්තට්ඨාන සූත්‍රයෙන් පැහැදිලි කෙරෙන්නේ ජීවිතාවබෝධයෙන් කෙලෙස් දුරුවන පරිදි පඤ්චුපාදනස්කන්ධය නුවණින් පරීක්ෂා කළ යුතු ආකාරයයි.

සත්තට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය ආකාර හතකින් මෙතෙහි කළ යුතු ආකාරය දක්වා තිබේ. එනම්,

1. රූපය දැන ගනියි (රූපං පජානාති).
2. රූපයේ හටගැනීම දනියි (රූපසමුදයං පජානාති).
3. රූපයේ නිරුද්ධවීම/ නැතිවීම දනියි (රූපනිරෝධං පජානාති).
4. රූපය නිරුද්ධ කරන මාවත දනියි (රූපනිරෝධගාමිනී පටිපදං පජානාති).

- 5. රූපයේ ආස්වාදය දිනියි (රූපස්ස අස්සාදං පජානාති).
- 6. රූපයේ ආදීනව දනියි (රූපස්ස ආදීනවං පජානාති).
- 7. රූපයේ නිස්සරණය/ මිදීම දනියි (රූපස්ස නිස්සරණං පජානාති).

1. රූපය හෙවත් රූපස්කන්ධය යනු සතර මහා භූත රූප හා ඒ ඇසුරු කොට පවතින උපාදය රූප 24යි { (ප්‍රසාද රූප 5 = චක්ඛු, සෝත, ඝාණ, ජ්වහා, කාය), ගෝචර රූප 4 = රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස), (භාවරූප 2 = ඉත්ථිභාව, පුරිසභාව), හදයවතපු රූප, ජීවිතෙන්ද්‍රියරූප, ආහාර රූප, පරිච්ඡේද රූප, (විඤ්ඤාත්ති රූප 2 = කායවිඤ්ඤාත්ති, වච්චිඤ්ඤාත්ති), (විකාරරූප 3 = ලහුතා, මුදුතා, කම්මඤ්ඤාතා), (ලක්ෂණ රූප 4 = උපවය, සන්තති, ජරතා, අනිච්චතා)}.

මෙලෙස කොටස් 24කින් සමන්විත රූපය සකස් වීමට හේතුව වන්නේ ආහාරයයි. ආහාර නැතිවීමෙන් රූපය නිරුද්ධ වේ. රූපය නිරෝධ කරන මාවත නම් සම්මාදිට්ඨි ආදි අංග අටකින් යුත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. මීට අමතරව රූපයට අදළ තවත් කරුණු තුනක් දත යුතු වේ. එනම් රූපයේ ආස්වාදය - රූපය නිසා හටගන්නා සැප සහගත මානසික ස්වභාවය. එම රූපය වෙනස්වීමට භාජනය වීමෙන් හටගන්නා වූ දුක නම් වූ ආදීනවය ද තේරුම් ගත යුතු ය. එම රූපයෙහි ඡන්දරාගය දුරුකිරීම් වශයෙන් ඇතිවන මිදීම නම් වූ නිස්සරණය ද වටහා ගත යුතු ය. මෙලෙස රූපයට අදළ කරුණු 7 පිළිබඳ ස්ථාන හතක සිහිය පිහිටුවා ගැනීම සත්තට්ඨාන නමින් හැඳින්වේ.

මේ අයුරින් වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන සෙසු ස්ථාන හතර කෙරෙහි ද සිහිය පිහිටුවා ගනිමින් නුවණින් මෙතෙහි කළ පමණට ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳ අවබෝධය සැලසී වඩ වඩාත් ජීවිතාවබෝධය ලැබීමෙන් අවිද්‍යාව දුරුකොට දුක අවසන් කිරීමට අවකාශ සැලසේ.

2. වේදනා යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ඉන්ද්‍රිය හය රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම හා සම්බන්ධවීමෙන් හටගන්නා සැප, දුක්, උපේක්ෂා ආදි වේදනාවන් ය. එනම් චක්ඛුසම්ඵස්සජා වේදනා, සෝතසම්ඵස්සජා වේදනා, ඝානසම්ඵස්සජා වේදනා, ජ්වහාසම්ඵස්සජා වේදනා, කායසම්ඵස්සජා වේදනා, මනෝසම්ඵස්සජා වේදනා වශයෙනි.
3. සඤ්ඤා යනු ඇස, කන ආදි ඉන්ද්‍රිය මගින් රූප, ශබ්දදී අරමුණු ගැනීමේ දී හටගන්නා ඒ පිළිබඳ හඳුනා ගැනීමයි. ඒනම් රූප සඤ්ඤා, සද්ද සඤ්ඤා, ගන්ධ සඤ්ඤා, රස සඤ්ඤා, ඵොට්ඨබ්බ සඤ්ඤා, ධම්ම සඤ්ඤා වශයෙනි.
4. සංඛාර යනු සිතිවිලියි. ඇස, කන ආදි ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දදිය අරභයා හටගන්නා සිතිවිලි මීට අයත් වේ. එනම් රූප සඤ්චේතනා, සද්ද සඤ්චේතනා, ගන්ධ සඤ්චේතනා, රස සඤ්චේතනා, ඵොට්ඨබ්බ සඤ්චේතනා, ධම්ම සඤ්චේතනා වශයෙනි.
5. විඤ්ඤාණ යනු ඇස, කන ආදි ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දදිය දැන ගන්නා ස්වභාවයයි. මෙය ද කොටස් හයකට බෙදේ. ඒනම් චක්ඛු විඤ්ඤාණ, සොත විඤ්ඤාණ, ඝාන විඤ්ඤාණ, ජ්වහා විඤ්ඤාණ, කාය විඤ්ඤාණ, මනෝ විඤ්ඤාණ වශයෙනි.



රූපාදි මෙම ස්කන්ධ පංචකයේ ස්වභාවය නම් අවිද්‍යා, කර්ම, තෘෂ්ණා, ආහාර ආදී හේතු ඇති කල්හි හැම මොහොතක ම හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වීමයි. තව ද මේ පහ ම එකට හටගෙන එකට ම නිරුද්ධ වීම මෙහි පවත්නා ලක්ෂණයයි. මෙය මැනැවින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කළහොත් ජරා, මරණාදි සියලු දුක්වලින් සපුරා නිදහස්වීමට අවකාශ සැලසේ.

**ත්‍රිවිධ උපපරික්ෂා**

ඉහත දැක්වූ පරිදි රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය හත් ආකාරකින් නුවණින් මෙනෙහි කරන අතර තවත් ස්ථාන තුනක් පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමට සත්තට්ඨාන සූත්‍රය අපට කියා දෙයි. එනම් ධාතු වශයෙන් ආයතන වශයෙන් හා පටිච්චසමුප්පාද වශයෙන් පරික්ෂා කර බැලීමටයි.

*ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධාතුසො උපපරික්ඛති. ආයතනසො උපපරික්ඛති. පටිච්චසමුප්පාදසො උපපරික්ඛති. එවං ඛො භික්ඛවෙ, භික්ඛු තිව්ඨුපපරික්ඛි හොති.*

මේ සසුනෙහි භික්ෂුව ධාතු වශයෙන්, ආයතන වශයෙන්, පටිච්චසමුප්පාද වශයෙන් විමසා බලයි. මහණෙනි, මෙලෙස භික්ෂුව ත්‍රිවිධ උපපරික්ෂාව ඇත්තේ වෙයි. දුකින් නිදහස්වීම සඳහා බුදුරදුන් වඳුළු නොවරදින මාවත මෙයයි. අප විසින් ජීවිතයේ ප්‍රමුඛත්වය ලබා දිය යුත්තේ මේ සඳහායි.

**සම්බුදු සසුන :-**

සම්බුදු සසුන කොටස් තුන්කින් යුක්ත වේ. එනම් පර්යාප්ති (පරියත්ති), ප්‍රතිපත්ති (පටිපත්ති), ප්‍රතිවේධ (පටිවේධ) වශයෙනි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ අසුභාර දහසක් ධර්මස්කන්ධය පර්යාප්ති ශාසනයයි. සසුන සුරැකීම හෝ ඉන් ප්‍රතිඵල ලැබීම මෙම අංග තුනේ ම එකතුවෙන් සිදු විය යුත්තකි.

බුදු වහන්සේ වසර 45ක විශිෂ්ඨ ශාසනික සේවයක් නිම කොට පිරිනිවන් පෑ මොහොතේ සිට ශ්‍රී සද්ධර්මය තම ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගනිමින් එම දහම මතු ලෝකයාගේ යහපත උදෙසා ඉතිරි කර එය පරපුරෙන් පරපුරට දයාද කිරීම උදෙසා කැපවූයේ මහා සංඝ රත්නයයි. බුදුරදුන් පිරිනිවන් පා තෙමසකට පසුව රැස්වූ පන්සියයක් පමණ මහ රහතන් වහන්සේලා ධර්ම විනය සංගායනා කොට එය භාණක ක්‍රමයට ඉදිරියට පවත්වාගෙන යාම සඳහා ස්ථාවර පදනමක් දැමූහ. එතැන් පටන් තවත් වසර සියයක් යන තුරු දහම රැකගෙන ආ අතර බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් වසර 100ක් ගත වීමේ දී දෙවන ධර්ම සංගායනාව ද සිදු කොට තවදුරටත් ධර්මය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ක්‍රියා කළහ. අනතුරුව තවත් වසර 136ක්, එනම් බුද්ධවර්ෂ 236 දක්වා ධර්මය පවත්වාගෙන අවුත් අශෝක රාජ සමයෙහි දී තෙවනවරට ද ධර්ම විනය සංගායනා කොට ශාසන විරස්ථිතිය උදෙසා ප්‍රදේශ නවයකට ධර්ම ප්‍රචාරය ද සිදු කරන ලදී. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ශ්‍රී ලංකාවට සම්බුදු සසුන උරුම වූ අතර එතැන් පටන් තවත් වසර 200ක් පමණ ධර්ම විනය කටපාඩමින් රැකගෙන අවුත් බුද්ධවර්ෂ 440දී වලගම්බා රාජසමයෙහි සමස්ත බුද්ධවචනය ම ග්‍රන්ථාරූඪ කොට නිර්මල බුද්ධවචනය වඩාත් ස්ථාවර කරන ලදී. වර්තමානයේ ලොව ථේරවාදී මුල් බුදුසමය ඒ ලෙසින් ම සුරක්ෂිත වී ඇතිනම් එහි වැඩි ගෞරවය හිමි වන්නේ ලාංකික භික්ෂූන් වහන්සේලාටයි. ථේරවාද, මහායාන, තන්ත්‍රයාන යන සියලු බෞද්ධ සම්ප්‍රදායන් නියෝජනය කරන සියලු බෞද්ධ භික්ෂූන් වහන්සේලා මෙය අවිවාදයෙන් පිළිගන්නා කරුණක් වන අතර සම්බුදු සසුනෙහි විශේෂ කාර්යභාරයක් සිදුවන අවස්ථාවක ශ්‍රී ලංකාවට එහි මූලිකත්වය නිතැතින් ම හිමි වන්නේ එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. දැනට බෞද්ධ ලෝකයා ම ඒකමතිකව බෞද්ධ සංකේතය වශයෙන් ව්‍යවහාර

කරන බෞද්ධ කොඩිය ශ්‍රී ලංකාවේ දී නිර්මාණය කරන ලද්දකි. සම්බුදු තෙමඟුල් දිනය හැඳින්වීමට ව්‍යවහාර කෙරෙන 'වෙසක් ඩේ' යන්නෙහි 'වෙසක්' යන වචනය සිංහල භාෂාවෙන් ලෝක ව්‍යවහාරයට එක් වූ වචනයකි. ඒ අනුව බුදුදහම වෙනුවෙන් ශ්‍රී ලංකාවෙන් ඉදිරිපත් කෙරුණු 'වෙසක්' සහ 'බෞද්ධ කොඩිය' යන අංග දෙක ම ලොව සියලු බෞද්ධ ජනතාව මහත් ගෞරවයෙන් ඒකමතිකව පිළිගෙන ව්‍යවහාර කරති. මෙය සම්බුදු සසුනෙහි විරස්ථිතිය හා කැපවීම වෙනුවෙන් ශ්‍රී ලංකාව සිදුකළ අමිල මෙහෙවරට ලෝක මට්ටමෙන් කරන ලද ඉහළ ම ගෞරවයක් වශයෙන් සඳහන් කළ හැකි ය.

බුද්ධ, ධම්ම යන දෙරුවන සජීවී කරන අපට නිතර මුණ ගැසෙන රත්නය නම් 'සංඝ රත්නයයි'. සංඝරත්නය ලොවින් තුරන් වීම බුද්ධ හා ධම්ම යන දෙරුවන ලොවට අහිමිවීමේ පෙර ලකුණයි. ඉන්දුනීසියාව, ඇෆ්ගනිස්ථානය, ජාවා සුමාත්‍රා, ඉරානය, ඉරාකය, පකිස්ථානය ආදී රටවල් මීට නිදසුන් සපයයි. බංගලිදේශය, නේපාලය වැනි රටවල බෞද්ධ බලය ක්‍රමයෙන් දුර්වල වන්නේ ඒ රටවල සඟරුවනේ බලය දුර්වල බැවිනි. මහායාන බෞද්ධ රටවල් වශයෙන් පැවැති චීනය, කොරියාව වැනි රටවල ද බෞද්ධ බලය ක්‍රමයෙන් අඩුවන බවක් පෙනෙන්නට ඇත. එහෙත් තායිවානය, සිංගප්පූරුව, මැලේසියාව, හොංකොං වැනි පෙරදිග මෙන් ම යුරෝපය හා බටහිර රටවල ද ක්‍රමයෙන් බුදුදහම ව්‍යාප්ත වීම යහපත් ප්‍රවණතාවකි. මෙහි නවතම ප්‍රවණතාව නම් ඕස්ට්‍රේලියා හා අප්‍රිකා මහාද්වීපයෙහි ද වර්තමානයෙහි බුදුදහම ව්‍යාප්ත වීමයි. මේ හැම රටක ම බුදුදහම ව්‍යාප්ත කරලීමෙහි ලා අතීතයේ පටන් ම ලාංකේය හික්ෂුන් වහන්සේලා වෙතින් මහඟු කාර්ය භාරයක් ඉටු වී තිබේ.

මේ සඳහා අතීතයේ පටන් ලංකාවේ වැඩ සිටි මවිපියන් සම්බුදු සසුනෙහි සුරක්ෂිතභාවය උදෙසාත් තමන්ගේ සුගතිය හා විමුක්තිය උදෙසාත් තම දරුවන් සසුනට දන්දීම අනිවාර්ය අංගයක් කොට පැවැතුණි. දරුවන් හදන මවිපියවරු තමන්ට ලැබෙන පින්වත් ම බුද්ධිමත් ම වාසනාවන්ත ම දරුවා බුදුසසුනට පූජා කළහ. ලංකාව ධර්මද්වීපයක් වීමටත් සම්බුදු සසුන සුරක්ෂිත වීමටත් එය ලෝකයේ තවදුරටත් ව්‍යාප්ත වීමටත් ලාංකික මවිපියන්ගේ මෙම කැපවීම බෙහෙවින් උපස්ථම්භ විය.

භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්බුද්ධත්වය උදෙසා සිදුකළ අසීමිත කැපවීම වෙනුවෙන් උන් වහන්සේට කළ හැකි උසස් ම කෘතවේදීත්වය වන්නේ එම දහම ශ්‍රවණය කිරීමත් තමාට හැකි උපරිම අයුරින් ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන් එම දහම තම ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගැනීමත් ය. එය සම්බුදු සසුනෙහි විරස්ථිතිය උදෙසා මහසඟ රුවන දැඩි පරිත්‍යාගයෙන් සිදු කළ මෙහෙවරට කරන ප්‍රත්‍යුපකාරයක් ද වනු ඇත. ධර්මය ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගැනීමේ දී ප්‍රඥාව වැඩිමට හේතුවන කරුණු හතරක් පිළිබඳව සඳහන් වේ. සතර සෝතාපත්ති අංග හෙවත් 'පඤ්ඤවුඩ්ඪි' ධර්ම නමින් හැඳින්වෙන එම කරුණු හතර නම්,

1. කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය
2. සද්ධර්මශ්‍රවණය
3. යෝනියෝ මනසිකාරය
4. ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්තිය

සද්ධර්ම මාර්ගය ඉදිරියට යාමේ දී සැබෑ ශ්‍රී සද්ධර්මය දේශනා කරන කලණ මිතුරන්ගේ ඇසුරත් ඔවුන් වෙතින් ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමත් ඇසූ දහම අනුව අකුසල් දුරුවන ලෙසත් කුසල් වැඩෙන ලෙසත් තම චින්තනය (යෝනියෝ මනසිකාරය) මෙහෙයවීමත් සීල, සමාධි, පඤ්ඤ

ඔස්සේ දහම් මගෙහි ඉදිරියට යාමත් අවශ්‍ය කෙරේ. දහම් මගෙහි අතිශය වැදගත් කරුණක් ලෙස යෝනිසේ මනසිකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන් අවධාරණය කරන ලද්දකි.

සම්බුදු සසුනක අවශ්‍යතාව :-

ආධ්‍යාත්මික ශාස්තෘවරයකු මෙන් ම එබඳු උතුමකුගේ දහමක් ලොවට අවශ්‍ය වීමටත් එම දහම බැබළීමටත් හේතුවන ප්‍රධාන කරුණු තුනක් පිළිබඳව ධර්මයෙහි සඳහන් වේ (තයොධම්ම සුත්ත, අං.නි.).

එනම්,

1. ජරා
2. මරණ
3. ජාති

ජීවත් වන සැවොම හැම මොහොතක් පාසා ම වේගයෙන් ජරාවට පත් වෙමින් සිටිති. ශරීර ශක්තිය ක්‍රමයෙන් දුර්වල වෙමින් පවතී. අප මේ ගමන් කරමින් සිටින්නේ හැරමිටිය සොයා යන ගමනකි. මෙය උපන් හැම කෙනෙකුට අත්වන අනිවාර්ය ධර්මතාවකි. ධර්මයෙහි හැසිරීමට හේතුවන මූලික කරුණක් වන්නේ මෙලෙස ජරාවට පත්වීම නිසයි. ඒ අතර අප සැවොම සුසාන භූමිය කරා යන ගමනකි. ඒ අනුව මරණයට පත්වීම ද දහමෙහි හැසිරීමට හේතුවන තවත් කරුණකි. උපන් හැම සත්ත්වයකු ම මොහොතක් පාසා වේගයෙන් මරණය කරා සමීප වෙමින් සිටී. බොහෝ දෙනා ජීවිතයේ බරපතල අභියෝග දෙකක් සේ මහලුබව හා මරණය සලකති. බුදුදහමෙහි ද ඒවා ජීවිත අභියෝග සේ සලකන අතර ඒ දෙකට ම වඩා බරපතල අභියෝගය සේ සලකන්නේ මරණින් මතු නැවත ඉපදීමත් එසේ ඉපදීමේ දී අපාගත වීමට ඇති ඉඩ අවකාශයත් ය. පබ්බතපම සූත්‍රයේ (සං.නි.) දැක්වෙන පරිදි සතර දිශාවන්ගෙන් ඒ ඒ දිශාවන්හි ඇති සියලු දෑ විනාශ කරමින් තමන් වෙත වේගයෙන් පැමිණෙන මහා පර්වත හතරක් සේ ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ජාති යන අභියෝග හතර වේගයෙන් තමන් වෙත පැමිණෙමින් සිටී. මෙම අභියෝගයන්ට ධර්මයෙන් හැර ආර්ථිකය, අධ්‍යාපනය, ශ්‍රීතිය, පිරිවර ආදී කිසිදු බාහිර දෙයකින් සැබෑ පිළිසරණක් ලබා ගත නොහැක. මෙබඳු තත්ත්වයක් මත බුදුරජාණන් වහන්සේ නිතර තම ශ්‍රාවකයන් උනන්දු කරමින් දේශනා කළේ, තමා තමාට දිවයිනක් ලෙසින් ජීවත් වන ලෙසයි. ධර්මය පහනක් කොට වාසය කරන ලෙසයි. බාහිර පිළිසරණක් නොපතන ලෙස ද උන්වහන්සේ අප වෙත ඉමහත් කරුණාවෙන් දේශනා කළහ.

තම සිතෙහි ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය කෙරෙහි විශ්වාසය තබා අප්‍රමාදීව දහමෙහි හැසිරෙන (අප්පමාදේන සම්පාදේඨ) ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙමගින් අපට උපදෙස් දෙති. තමා තමාට සැබෑ ලෙස ම ආදරය කරන්නේ නම් තම සිත උපරිම ලෙස කුසලයෙහි පවත්වා ගැනීමට හේතු වන අයුරින් සතර සතිපට්ඨානයෙහි හැසිරෙන ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කරුණාවෙන් ලොවට අනුශාසනා කරති.

පුරා වසර 45ක් මහා කරුණාවෙන් ලොවට දම් දෙසූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ සියලු අනුශාසනා සැපය ලැබීම ඉලක්ක කොට පවතී. උන් වහන්සේගේ අනුශාසනා තේරුම් ගත් පමණට දුකින් අත්විඳි සුවසේ ජීවත්වීමේ අවකාශ උදව්වේ. සැපය ලැබීමට නම් දුක ඇතිවන ආකාරය මැනවින් තේරුම් ගෙන එයින් වෙන්වීම අවශ්‍ය කෙරේ. ලෝකයේ බොහෝ දෙනා සැප ලබා ගැනීමේ මාවත පිළිබඳ නිවැරදිව නොදනිති. එබැවින් සැපය ලැබීම සඳහා කරන දේ තුළින් ම තව තවත් දුක වර්ධනය වේ. නිදසුන් වශයෙන් දුකින් නිදහස්වීමේ අපේක්ෂාවෙන් සිදු කරන විවාහවීම, දරුවන් තැනීම, ගේදෙර ඉඩකඩම් උපයා ගැනීම, රැකිරක්ෂා කිරීම ආදිය දෙස බැලීමෙන් මේ බව

වටහා ගත හැකිය. ජරා, මරණ, ව්‍යාධි ආදී දුක්වලින් නිදහස් වීමේ අදහසින් රැස්කර ගන්නා මෙම රැස්කර ගැනීම් අවසානයේ දුක තව තවත් වර්ධනය වේ. ගින්නක් නිවීමේ අදහසින් ගින්නේ දුම, කඩදාසි, වියළි කොළ දර දමන්නාක් මෙන් දුක් ගිනි නිවීම සඳහා දුකට හේතුවන දැ ම රැස් කිරීම සාමාන්‍ය ලෝකයේ ස්වභාවයයි.

මෙබඳු ලෝකයක් තුළ සැබෑ මානසික සුවය ළඟා කර ගන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනුශාසනා ඔස්සේ තේරුම් ගැනීම ප්‍රථමයෙන් වැදගත් වේ. දුකෙහි ස්වභාවයත් ඉන් නිදහස්වීමත් පිළිබඳ සැබෑ අවබෝධය ලැබෙන්නේ සම්මා දිට්ඨිය හෙවත් නිවැරදි දැක්ම ලද පමණටයි. ඒ සඳහා උන් වහන්සේගේ සදහම් පණිවුඩය ශ්‍රවණය කිරීමත් ඇසූ දහම නුවණින් (යෝනියෝ මනසිකාරයෙන්) මෙනෙහි කිරීමත් ඒ ඔස්සේ ක්‍රියා කිරීමත් අවශ්‍ය කෙරේ. මෙහිදී ආරම්භයෙහි කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය තුළින් කර්මය හා කර්මඵල පිළිබඳ අවබෝධයන් ඉන්පසු පටිච්චසමුප්පාදය පදනම් කොටගත් අනිත්‍යතාව නුවණින් මෙනෙහි කිරීමත් අවශ්‍ය කෙරේ. කර්මඵල ඤාණය තුළින් කුසල කර්ම ශක්තිය ප්‍රබල කර ගැනීමත් අනිත්‍යතාව මෙනෙහි කිරීමෙන් යථාර්ථයට සෘජුව මුහුණදීමේ ශක්තිය වර්ධනය කරලීමත් සිදු වේ. බෞද්ධයන් වශයෙන් අප මෙම ක්‍රම දෙක ඔස්සේ ම සැපය උද කර ගැනීමට උත්සාහ ගත යුතුව ඇත.

**සම්බුදු ඔවදන :-**

දුකින් නිදහස් ව නියම සැපය ලබා ගත යුතු ආකාරය පිළිබඳ බුදුරජාණන්ගේ සියලු දේශනා සංක්ෂිප්ත කොට එක ගාථාවක් තුළ අන්තර්ගත කොට තිබේ. එනම්,

*‘සබ්බපාපස්ස අකරණං කුසලස්ස උපසම්පද,  
සචිත්ත පරියෝදපනං එතං බුද්ධානසාසනං.’* (ධම්මපද)

ලොව පහළ වන සියලු බුදුවරුන්ගේ අනුශාසනය වන මෙම ගාථාවෙන් සැබෑ සැපය සඳහා මාවත විස්තර කෙරේ. ඒ අනුව සියලු පව් නොකිරීමත් කුසල් වැඩීමත් සිත පිරිසිදු කිරීමත් යන අනුශාසනා තුන මූලික වශයෙන් ඉදිරිපත් කර ඇත. පව් නොකිරීමට බුදුරජාණන් අනුශාසනා කරන්නේ එමගින් සිත අපිරිසිදු වී තමා වෙත දුක් වේදනා කම්කටොළු පැමිණෙන බැවිනි (දුක්බෝ පාපස්ස උච්චයො). කිසියම් අවස්ථාවක සිතට දුකක් පැමිණේ නම් ඒ අවස්ථාවෙහි සිතෙහි ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල විතර්ක ක්‍රියාත්මක වේ. ඒ සමග අයෝනියෝ මනසිකාරය හෙවත් අනුවණින් මෙනෙහි කිරීම නමැති අකුසල ස්වභාවය ද පවතී. එනම් දුක එන ආකාරයට සිතන වැරදි සහගත වින්තනයයි. සිත දුකින් මිදවීමට නම් යෝනියෝ මනසිකාරයෙන් යුතුව මෙම ලෝභාදී අකුසල විතර්ක දුරුවන ආකාරයට සිත පවත්වා ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ. ඒ අතර නිතර කුසලයන්හි යෙදීමත් අවිද්‍යා නිවරණයෙන් සිත පිරිසිදු කර ගැනීමත් අවධාරණය කර තිබේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ලොව ඉමහත් කරුණාවෙන් ධර්මය දේශනා කළේ ලෝවැසි සත්ත්වයන් අපා දුකින් මුදවා නිවන් මගෙහි යෙදවීමටයි. ඒ අනුව උන් වහන්සේ ස්වර්ග මාර්ගය (සග්ග මග්ග) හා මෝක්ෂ මාර්ගය (මොක්ඛ මග්ග) යන මාවත් දෙක ලොවට පෙන්වා දුන්හ. ස්වර්ග මාර්ගය යනු අපාගත නොවී දෙව් මිනිස් ලෝකයන්හි ඉපදීමට හේතුවන අයුරින් පෙන්වා දුන් මාවතයි. සුගතිගාමී වීමේ මාවත ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ දුක, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියාවන් ය. පිරිසිදු සිතින් යුතුව නිතර පරිත්‍යාගශීලීත්වයෙන් කායික වාචසික සංවරයෙන් මෙමත්‍රිය, බුදුගුණ ආදී භාවනාවකින් සිත වඩමින් කල් ගත කිරීම මෙලොව ජීවිතය සතුටින් ගත කිරීමටත් (ඉධ නන්දනි), ජීවිතය අවසානයේ සතුටින් කල් ගත කිරීමටත් (පුඤ්ඤං සුඛං

ජීවිතසංඛයමිනි, පරලොව සුගතිගාමීව සතුටට පත්වීමටත් බෙහෙවින් හේතු වනු ඇත (නියොගා නන්දනි සුග්ගතිං ගනෝ). මේ අතර බුද්ධ, ධර්ම, සංඝ යන තෙරුවනෙහි ගුණ දෑ ඒ කෙරෙහි ප්‍රසාදය ගෞරවය ශ්‍රද්ධාව වැඩෙන අයුරින් කල් ගත කිරීම ද සුගතිගාමී වීමට බෙහෙවින් උපකාරවත් වනු ඇත. තෙරුවන කෙරෙහි ඇති කර ගත් ශ්‍රද්ධා මාත්‍රය පවා පරලොව සුගතිගාමීවීමට හේතුවන බව බුදුදහමෙහි සඳහන් වේ. තෙරුවන වෙත නොවෙස්වන පැහැදීමක් ඇති කර ගැනීම මහා පුණ්‍ය ගංගාවක් බව අභිසන්ද සූත්‍රයෙහි පැහැදිලිව දැක්වේ. තව ද පංචශීලයෙන් යුතුව වාසය කිරීම ද මෙලොව යහපතට මෙන් ම පරලොව සුගතියට ද හේතු වනු ඇත. පරලොව දුගතිගාමී නොවන ලෙස තම සිත මැනවින් සුරක්ෂිත කර ගැනීම යමකුට ලැබිය හැකි උසස් ම ආරක්ෂාවයි, රැකවරණයයි, රක්ෂණයයි.

සුගතිගාමී මාවත ලොව කලින් කල පහළ වන සත්පුරුෂ උතුමන් ලොවට පෙන්වා දෙන අනුශාසනයකි. එහෙත් විමුක්තිගාමී මාවත නිවැරදිව ලොවට දේශනා කරන්නේ සම්මා සම්බුදු උතුමකු පමණි. සසර භවයෙන් භවයට සැරිසැරීමට හේතුවත් එම සසර ගමන නවතාලන සාප්පු මාවතත් තථාගතයන් වහන්සේ නමක් විසින් ලොවට අනාවරණය කර දෙන මහඟු උපදේශයකි. එම අනුශාසනය චතුරාර්ය සත්‍යය නමින් හැඳින්වේ. එනම් දුක, දුකට හේතුව, දුක නැති කිරීම හා දුක නැති කිරීමේ මාවත නම් වූ අංග හතරයි. මේ අංග හතරින් එකක් මැනවින් දුටුව හොත් සෙසු අංග තුන ද අවබෝධ වනු ඇත. මෙහි ලා විශේෂයෙන් දුක යනු කුමක්ද යන්න මනාව තේරුම් ගැනීම බෙහෙවින් වැදගත් වේ. ඉපදීම, මහලුබව, ලෙඩවීම, මරණය, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම, අප්‍රියයන් හා එක්වීම, කැමැති දෑ නොලැබීම යන කරුණු දුක වශයෙන් සඳහන් කරන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒ සියල්ල කැටි කොට ‘සංඛින්නේන පංචුපාදනස්කන්ධා දුක්ඛා’ යනුවෙන් පංචුපාදනස්කන්ධය දුක වශයෙන් සුවිශේෂී කරුණක් ලොවට පෙන්වා දෙති. එනම් අප ඇස්, කන් ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දදී අරමුණු විෂයයෙහි කිසියම් දැනුමක්, අද්දකීමක් ලැබීමේ දී රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම හා නිරුද්ධවීම නොදැනීමෙන් හටගන්නා මූලාවයි, එනම් අවිද්‍යාවයි. මෙම ස්කන්ධ පංචකයේ යථා ස්වභාවය නම් එය පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වීමයි. මේ බව නොදන්නා ලෝකයා නිරුද්ධ වූ ස්කන්ධ පංචකය තවදුරටත් පවත්නා දෙයක් සේ නිත්‍ය, සැප, ආත්ම වශයෙන් ගැනීම නිසා ඊට ආශා කොට එහි සිත නිමග්න වීම නිසා දුක හටගනී. දුක්ඛ සත්‍යය නම් වූ මේ පංච උපාදනස්කන්ධයේ ස්වභාවය මනාව තේරුම් ගත් පමණට දුක්ඛ සමුදය නම් වූ තෘෂ්ණාව දුරු වනු ඇත. අවිද්‍යා පාදක මෙම තෘෂ්ණාව දුරුවූ පමණට දුක්ඛ නිරෝධය නම් වූ නිවන සාක්ෂාත් වී ස්කන්ධ පංචකය නම් වූ දුකින් නිදහස්වීමේ අවස්ථාව උදාවේ. ඒ සඳහා මාවත නම් වූ දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී මාවත වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ සම්මා දිට්ඨිය පෙරටු කොට ගත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධයට පාදක වන මූලික අවබෝධය ලැබෙන්නේ රූපාදී ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම නිරුද්ධවීම පෙන්වා දෙන පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ අවබෝධය තුළිනි. එනම් ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන ඉන්ද්‍රිය හය ඔස්සේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඵොට්ඨබ්භ, ධර්ම යන අරමුණු පිළිබඳ කිසියම් අද්දකීමක් ලැබීමේ දී රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන බව (අභුඤ්ඤා සම්භුතං භුඤ්ඤා න භවිස්සති) පිළිබඳ අවබෝධයයි. හේතු ඇති විට ස්කන්ධ පංචකය හටගන්නා (අස්මිං සති ඉදං භොති) බවත් හේතු නැතිවීමෙන් ස්කන්ධ පංචකය ඉතිරි නැතිව ම නිරුද්ධ වන (අස්මිං අසති ඉදං න භොති) බවත් පිළිබඳ අවබෝධය මෙමගින් ලැබේ. තවද හේතූන්ගේ පහළවීමෙන් ස්කන්ධ පංචකය හටගන්නා බවත් (ඉමස්ස උප්පාද ඉදං උප්පජ්ජති), හේතු නැති වීමෙන් ස්කන්ධ පංචකය නිරෝධ වන බවත් (ඉමස්ස නිරෝධා ඉදං නිරුජ්ජති) මෙමගින් ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. යමෙකු අනිත්‍යතාව පිළිබඳ මෙම ලෝක යථාර්ථය නොදක වසර සියයක් ජීවත් වෙනවාට වඩා මෙම දර්ශනයෙන් යුතුව එක දවසක්

ජීවත්වීම උතුම් බවත් ආනිසංසදයී බවත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළහ. කෙතරම් ප්‍රඥවන්ත වුව ද මෙම අනුශාසනය ලොව කිසිදු කෙනෙකුට බුදුවරයකුගේ හෝ බුද්ධශ්‍රාවකයකුගේ හෝ මග පෙන්වීමක් නැතිව තමාගේම ඥානයෙන් අවබෝධ කර ගැනීමට නුපුළුවන. බුදුරදුන්ට පමණක් ප්‍රඥවෙන් දෙවැනි වූ සැරියුත් (උපතිස්ස) මාහිමියන්ට පවා මෙය අස්සජ් මහරහතන් වහන්සේගෙන් අසා දැන ගැනීමට සිදුවිය. මෙම අනුශාසනය ඇසීමට ලැබීමත් එසේ ඇසීමේ දී නුවණ මෙහෙයවා එය තේරුම් ගැනීමත් මහත් වූ කුශලයක ඉෂ්ට විපාකයකි. එය තම බුද්ධිය උරගා බලන ලක්ෂණයක් වශයෙන් ද හැඳින්විය හැකිය.

ලොව වෙසෙන කිසියම් නුවණැති කෙනෙකුට තමාගේ විශේෂ ඥානයෙන් යමක් අවබෝධ කළ හැකි නම් අවබෝධ කළ යුතු නම් ඒ උතුම් ම ප්‍රධානතම දෙය වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ රූපාදි ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම හා නිරෝධය (උදය - වය) පිළිබඳ ඥානයයි (අභිඤ්ඤ සුත්ත, අං.නි. වතුක්ක නිපාත). මැනවින් දුක් දුරුකරලීමට හේතුවන ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ ප්‍රඥවෙන් යුක්තව වාසය කිරීම මහා පුණ්‍ය ගංගාවක් කුසල ගංගාවක් වශයෙන් අභිසන්ද සූත්‍රයෙහි සඳහන් වේ. යමකු තමාගේ විශේෂී ඥානයෙන් ස්කන්ධ පංචකයේ සමුදය හා නිරෝධය දුටුවහොත් ඉන්පසු තම නුවණින් අවිද්‍යාව හා භවතණ්භාව දුරු කිරීමට සමත් වේ. ඒ සඳහා සමථ විදර්ශනා යන අංග දෙක තම විශේෂ ඥානයෙන් වැඩීමට ද ඔහු දක්ෂ වනු ඇත. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් විද්‍යා හා විමුක්ති යන අංග දෙක තම විශේෂ ඥානයෙන් සාක්ෂාත් කිරීමට ද හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අප වෙත දේශනා කළේ දුකින් නිදහස්වීමේ මාවතයි. එනම් සිතෙහි ජනිත ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ දුරු කරන ආකාරයයි. අප සිත්හි කෙතෙක් දුරට දුක දුරු වූවා ද සිත කෙතෙක් දුරට මානසික සුවයෙන් පසුවනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකය වන්නේ ලෝභාදී අකුසල විතර්ක දුරු වූ ප්‍රමාණයයි. ඒ සඳහා එක් අතකින් අප සිත්හි මෙමත්‍රිය දියුණු විය යුතු අතර අනෙක් අතින් ප්‍රඥව වර්ධනය විය යුතු ය. මානසික සුවයක් කරා පිය නගන ගමන් මගෙහි ප්‍රධාන සලකුණක් සේ මෙමත්‍රිය වර්ධනය වීම දැක්විය හැකි ය. කරුණය මෙන්ම සූත්‍රයෙහි නිවන් මග විස්තර කිරීමේ දී මෙමත්‍රී වැඩීම මූලික කරුණක් වශයෙන් දක්වා තිබේ. මෙමත්‍රී වැඩූ පමණට සිතෙහි ඇති ද්වේෂය තරහව දුරුවී සැලකිය යුතු මානසික සුවයක් ලබා ගත හැකි වේ. මෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් යමෙක් දුටු සැණින් ඔහු තමාගේ එක ම පුතා යන හැඟීමෙන් සෙනෙහසින් සහ මෙන් සිතින් දැකීමට හුරු වේ. මෙය උසස් මානසික දියුණුවකි. මෙමත්‍රිය ඇති පමණට කරුණාව, මුදිතාව, උපේක්ෂාව යන සෙසු බ්‍රහ්ම විහරණ ද නිරායාසයෙන් සිතෙහි වර්ධනය වේ. එක් අතකින් මෙමත්‍රිය වැඩෙන අතර අනෙක් අතින් ප්‍රඥව ද දියුණු විය යුතු වේ. එනම් කර්මය හා කර්මඵල අදහන නුවණ (කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය) හා චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධයෙන් යුතු (ආර්ය සම්මා දිට්ඨියයි) නුවණයි. ප්‍රඥවෙහි මුල් පියවර නම් තමා විසින් සිදු කරන කුසලාකුසල කර්මයන්ට අනුව විපාක ලැබෙන බව පිළිබඳ නුවණයි. එනම් තම සිත අපිරිසිදුව කය, වචන, සිත යන තිදෙරින් කරන කර්මයන්ට අනුරූපව දුක් විපාක ලැබෙන බවත් සිත පිරිසිදුව කය, වචන, සිත යන තිදෙරින් කරන ක්‍රියාවන්ට අනුරූපව සැප විපාක ලැබෙන බවත් දක්නා නුවණයි. මෙම අවබෝධය ලද පමණට අකුසලයෙන් මිදී හැකිතාක් කුසල් රැස් කර ගනිමින් තම මෙලොව පරලොව ජීවිත සඵල කර ගැනීමට යුහුසුදුව ක්‍රියා කරයි. චතුසච්ච සම්මා දිට්ඨිය යනු හේතුඵල දහම නොහොත් පටිච්චසමුප්පාද නුවණයි. එනම් ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප, ශබ්ද, ගන්ධාදී අරමුණු ස්පර්ශ වීමේදී පංචුපාදනස්කන්ධ හටගන්නා බවත් එය පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන බවත් පිළිබඳ අවබෝධයයි. මෙම අවබෝධය ලද පමණට මානසික දුක් පීඩාවලින් නිදහස්වීමට අවකාශ සැලසේ. මෙම අවබෝධය මුලදී සුතමය ඤාණය වශයෙන් ඇසීමෙන්

ලබාගෙන පසුව එය යෝනිසෝ මනසිකාරයෙහි යෙදීම් වශයෙන් නිතර සිතමින් වින්තාමය ඥාණය දියුණු කර ගනිමින් සමථ විදර්ශනා භාවනා වඩමින් එය තවදුරටත් ස්ථාවර කර ගැනීමට භාවනාමය ඥාණය දියුණු කර ගත යුතුව ඇත. මෙහි ලා විශේෂයෙන් සතර සතිපට්ඨානයෙහි නියැලීම බුදුරජාණන් වහන්සේ බෙහෙවින් අවධාරණය කොට ඇත. භේතුඵල දහම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතුව සතර සතිපට්ඨානයෙහි නිරතුරුව යෙදීමෙන් කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් වෙමින් නිවන් මාවතෙහි ඉදිරිය බලා පියවර නැගීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. 'ඇත' (ශාශ්වත), 'නැත' (උච්ඡේද) යන දෘෂ්ටිතට නොපැමිණ අනිත්‍යතාව පිළිබඳ මනා නුවණින් යුතුව යමෙකු සතිපට්ඨානය තුළ වාසය කිරීම බුදුරජාණන් වහන්සේ නමැති පියාගේ භූමියෙහි (පිතෘ විෂයයෙහි) වාසය කිරීමක් වශයෙන් දක්වා තිබේ. මෙලෙස පිතෘ විෂය නම් වූ සතිපට්ඨානයෙහි වාසය කළ පමණට මාරයාගෙන් මිදී මනා රැකවරණයක් සලසා ගත හැකි වේ. යම්තාක් සතිපට්ඨානය තුළ වාසය කරයි ද ඒතාක් මාරයාට තමා නොපෙනෙන අතර තමාට මාරයා දර්ශනය වේ. යම් විටෙක සතිපට්ඨානයෙන් වෙන් ව නිත්‍ය, සුභ, සැප, ආත්ම සංඥාවෙහි සිටී ද එවිට වාසය කරන්නේ මාරයාගේ භූමිය (මාර විෂය) තුළයි. එවිට තමාට මාරයා නොපෙනෙන අතර මාරයාට තමාව දර්ශනය වේ. එවිට මාරයාට කැමැති දෙයක් කිරීමේ හැකියාව පවතී. සතිපට්ඨානය භාවිත කිරීමේ දී කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යන සතර තැන්හි තම සිහිය පිහිටුවා ගනිමින් තම කය හා සිත (නැතහොත් නාම රූප) අවබෝධය ලබමින් ඒවායෙහි හටගැනීම් (සමුදය) නිරුද්ධ (වය) වීම් දැකීම් සංඛ්‍යාත උදයඝට්ඨානී ඥාණය දියුණු කිරීමට සමත් වුවහොත් තමා නිරතුරුව කෙලෙසුන්ගෙන් දුරු වෙමින් දුකින් නිදහස් වෙමින් නිවන් මගෙහි ඉදිරියට ගමන් කරනු ඇත.

### චතුරාර්ය සත්‍යය

සතර සතිපට්ඨානය නම් වූ ඒකායන නිවන් මගෙහි ආරම්භයෙහි දීම චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ නිවැරදි දැනුමක් ඇති කර ගැනීම බෙහෙවින් වැදගත් වේ. මෙහි දී දුක හා දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය අතර වෙනස පැහැදිලිව හඳුනා ගත යුතුය. 'දුක' යනු ඉපදීම, මහලුබව, ලෙඩවීම, මරණය ආදී වශයෙන් දැක්වෙන කායික වූ ද මානසික වූ ද දුක් සමුදයයි. 'දුක්ඛ සත්‍යය' යනු ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දදී අරමුණු ස්පර්ශ වීමේ දී බාහිර ද්‍රව්‍ය හා පුද්ගලයන් ඇත යැයි අවිද්‍යා සහගතව ගන්නා ස්වභාවයයි. ඇසින් රූපයක් දකින විට කිසියම් දෙයක් හෝ පුද්ගලයෙක් බාහිර ඇත යැයි ඒ තුළ සිත බැස ගත හොත් ජරා, මරණාදී දුක් සමුදය තමා වැළඳ ගත්තේ වෙයි. සමුදය යනු බාහිර පුද්ගලයන්ට හා ද්‍රව්‍යයන්ට ඇති ආශාවයි. සමුදය ආර්ය සත්‍යය යනු තමා ජීවත් කරවන්නට තම ආධ්‍යාත්මයට ඇති ඇල්මයි. එනම් නිකාන්ති තණ්හාවයි, නන්දිරාගයයි. බාහිර පුද්ගලයන්ට හා ද්‍රව්‍යයන්ට ආශා කරන්නේත් ද්වේෂ කරන්නේත් මෙලෙස තම අභ්‍යන්තරයෙහි තමා ජීවත් කරවන්නට තමාට සැප ලබා ගන්නට ඇති ආශාව භේතුවෙහි. අවිද්‍යා පාදකව තම අභ්‍යන්තරයට ආශාව ඇති විට තමා කැමැති දෙයට ඇලෙන අතර තමා අකැමැති දෙය හා ගැටෙයි. නිරෝධය යනු බාහිර දේවලට ඇති ආශාව නැති කිරීමයි. නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය යනු තමාගේ නිකාන්ති තණ්හාව හෙවත් නන්දී රාගය දුරු කරලීමයි. මෙලෙස නන්දී රාගය දුරු කළ හැක්කේ ඊට අදාළ දර්ශනයකිනි. එනම් සම්මාදිට්ඨිය පෙරටු කොටගත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙනි. එනම් බාහිර රූප, ශබ්දදියක් ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය වෙත පතිත වන විට ම එහි හටගන්නා ආකාරය පිළිබඳ මනා වැටහීමකින් යුතුව සිටීමෙනි. ඇස, කන ආදී අභ්‍යන්තර ආයතනත්, රූප, ශබ්දදී බාහිර අරමුණුත්, වක්ඛු විඤ්ඤාණ, සෝත විඤ්ඤාණ ආදී දෑ ගැනීමුත් පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන බව පිළිබඳ යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් පසුවීමෙනි. එවිට බාහිර අරමුණු

විෂයයෙහි සිත පතිත නොවන අතර අභ්‍යන්තර සිත තුළ ද තමා පිහිටා නොසිටී. සම්පූර්ණයෙන් ම ප්‍රඥාවෙන් ක්‍රියා කරන්නෙක් බවට පත් වෙයි.

### පටිච්ච සමුප්පාද අවබෝධය චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයට මාවතයි.

චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයට පදනම වන්නේ හේතුඵල දහම හෙවත් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ ඥාණයයි. එනම් හේතු ඇති විට ඵලය හටගෙන (අස්මිං සති ඉදං හෝති), හේතු නිරුද්ධවීමෙන් ඵලය නිරුද්ධ වනවා (අස්මිං අසති ඉදං න හෝති) යන අවබෝධයයි. සත්ත්වයකුගේ සමස්ත ජීවිතය යනු රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකයේ පැවැත්මයි. මෙම ස්කන්ධ පංචකය හේතු ඇති විට නිරතුරුව හටගෙන හේතු නිරුද්ධ වීමෙන් ඉතිරි නැති ව නිරුද්ධ වේ. සංඛිත්තේන පංචුපාදනක්ඛන්ධා දුක්ඛා යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දදී අරමුණු විෂයයෙහි විඤ්ඤාණ පහළ වීමේ දී රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය හටගන්නා ආකාරය නුවණින් අවබෝධ කර ගැනීම දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය තේරුම් ගැනීමට අවකාශ සලසයි. දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ වීම සමුදයාදි සෙසු ආර්ය සත්‍ය අවබෝධ කර ගැනීමට මග පාදයි. ඒ අනුව පටිච්ච සමුප්පාද අවබෝධය චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයට පදනම වෙයි.

බුදුදහමේ ඇතුළත් සුවිශේෂී ඉගැන්වීම අන්තර්ගත වන්නේ පටිච්ච සමුප්පාද විග්‍රහය තුළයි. 'පටිච්චසමුප්පාද', 'අරියඤ්ඤා' (අනාපච්ඤානික සුත්ත, සං.නි. 2, 212 පිට), 'ඉදප්පච්චයනා' (මහානිදන සුත්ත, දී.නි.2, 80), 'උදයබ්‍යයගාමී පඤ්ඤා' (වාග්ගපච්ඡ සුත්ත), 'අනිච්චනා' ආදී විවිධ නම්වලින් මෙම න්‍යාය බුදුදහමෙහි විස්තර කොට තිබේ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පස්වග මහණුන්ට 'යං කිඤ්චි සමුදයධම්මං සබ්බං නං නිරොධධම්මං...' යනුවෙන් දේශනා කළේ ද, බාහිර දරුවීරියට 'දිට්ඨො දිට්ඨමත්තං සුතෙ සුතමත්තං මුතෙ මුතමත්තං විඤ්ඤානෙ විඤ්ඤානමත්තං....' යනුවෙන් පැහැදිලි කළේ ද, අනාපච්ඤානික සිටුතුමාට 'ඉති ඉමස්මිං සති ඉදං හෝති, ඉමස්සුප්පාද ඉදං උප්පජ්ජති....' යනුවෙන් දේශනා කළේ ද, අස්සජ් මහරහතන් වහන්සේ වහන්සේ 'යෙ ධම්මා හේතුප්පභවා තෙසං හෙතුං තථාගතො ආහ....' යනුවෙන් උපතිස්ස පරිබ්‍රාජකයාට දේශනා කළේ ද මෙම එක ම අනුශාසනයයි. මෙය තේරුම් ගත් පමණට දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ වූ චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු වේ. විශේෂයෙන් සත්ත්වයා නිර්මාණය වී ඇති ස්කන්ධ, ධාතූ, ආයතන, නාමරූප පිළිබඳ දැනුම පිරිසිදු වේ. එපමණට දුකින් නිදහස්වීමේ ඒකායන මාවත වූ සතර සතිපට්ඨානයට අනුව ජීවත්වීමේ උනන්දුවක් හටගනී. සතර සතිපට්ඨානය තුළ වාසය කළ පමණට අපා දුකින් මෙන් ම සසර දුකින් ද නිදහස් වීමට අවස්ථාව ලැබේ. මෙලොව උපත ලැබූ අයෙකුට ලද හැකි උසස් ම රැකවරණය වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයයි.

දිනක් බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙත පැමිණ ආනන්ද මාහිමියන් වහන්සේ පටිච්චසමුප්පාදය ගැඹුරු ඉගැන්වීමක් බවත් එහෙත් එය අවබෝධ කර ගැනීම අපහසු නොවන බව සඳහන් කළහ. මෙහි දී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනඳ මාහිමියන්ට දේශනා කළේ ආනන්ද එසේ නොපවසන ලෙසයි. සත්ත්වයන් සසර බොහෝ කලක් අවිද්‍යා - තෘෂ්ණා දූලට හසු වී පැටලී මෙලෙස ගමන් කරන්නේ මෙම ආර්ය න්‍යාය අවබෝධ කර නොගැනීම නිසා බව අවධාරණය කළහ (මහානිදන සුත්ත, දී.නි.2, 80).

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පටිච්ච සමුප්පාදය විවිධාකාරයෙන් දේශනා කර ඇති ආකාරය ත්‍රිපිටකය විමසා බැලීමෙන් පැහැදිලි වේ. කුමන ආකාරයෙන් එය විස්තර කළ ද එහි ඇති සාරය



නොහොත් සැකැස්ම සමාන වුවකි. සංයුක්ත නිකායේ සෝතාපත්ති සංයුක්තයේ සඳහන් තනිය අනාථපිණ්ඩික සූත්‍රයෙහි පටිච්චසමුප්පාදයේ මෙම මූලධර්මය විස්තර කර තිබේ.

*‘කතමො චස්ස අරියො ඤයො පඤ්ඤය සුද්ධියො හොති සුප්පච්ච්චො? ඉධ ගහපති, අරියසාවකො පටිච්චසමුප්පාදං යෙව සාධුකං යොනිසො මනසිකරොති, ‘ඉති ඉමස්මිං සති ඉදං හොති, ඉමස්සුප්පාද ඉදං උප්පජ්ජති, ඉති ඉමස්මිං අසති ඉදං න හොති ඉමස්ස නිරොධා ඉදං නිරුජ්ඣති.’*

කවර නම් ආර්ය න්‍යායක් ශ්‍රාවකයකු විසින් ප්‍රඥවෙන් මැනැවින් දැක්ක යුතු ද යන්න මෙහි දැක්වේ. ඒ අනුව පටිච්චසමුප්පාදය මනා කොට නුවණින් මෙනෙහි කළ යුතු බව අවධාරණය කර තිබේ. එනම් මෙලෙස හේතු ඇති කල්හි මෙම ප්‍රතිඵලය වේ. මෙය හටගැනීමෙන් මෙය උපදී. මෙය නැති කල්හි මෙය නොවේ. මෙය නිරුද්ධ වීමෙන් මෙය නිරුද්ධ වේ. පටිච්ච සමුප්පාදය න්‍යාය විස්තර කෙරෙන සංක්ෂිප්ත පැහැදිලිකිරීම මෙයයි. එය ම ‘අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා ...’ ආදී වශයෙන් අංග දෙළහකින් යුතුව මධ්‍යම වශයෙන් ද ‘හේතු, ආරම්භණ අධිපති....’ ආදී වශයෙන් සුවිසිප්‍රත්‍ය ක්‍රමයට විස්ථාරිත වශයෙන් ද මෙය දේශනා කොට තිබේ. ශ්‍රාවකයන්ගේ බුද්ධියේ පමණට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙලෙස විවිධාකාරයෙන් පැහැදිලි කොට තිබේ. පටිච්චසමුප්පාදය තේරුම් ගත් පමණට අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ අවබෝධ වනු ඇත.

**සතර අපායෙහි නොවැටෙන බවට බුදුදහමින් ලැබෙන සහතිකය :-**

බුද්ධශාසනයට යමකු සැබෑ ලෙස ස්ථාවරව බැස ගන්නේ බුදුසසුනට ම ආවේණික වූ ලෝක යථාර්ථය නිවැරදි ලෙස ශ්‍රවණය කිරීම් වශයෙනි. එනම් හේතු ඇති කල්හි පෙර නොතිබී හටගන්නා ලෝකය හේතු නිරුද්ධ වීමෙන් ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන බව පිළිබඳ යථාර්ථයයි (අනුත්වා සම්භුතා භුත්වා න භවිස්සති). අවිද්‍යාව ඇති කල්හි ලෝකයක් ඇතැයි නිර්මාණය කර ගන්නා අතර අවිද්‍යාව නැති කල්හි අවිද්‍යාවෙන් හටගත් ලෝකය ද නිරුද්ධ වේ. අතීත කර්මවිපාක වශයෙන් වර්තමානයෙහි නිර්මාණය වන පංචස්කන්ධ ලෝකය නුවණින් නොදකීම නිසා ඒ අරභයා චේතනා (පුඤ්ඤ, අපුඤ්ඤ, ආනෙඤ්ජ වශයෙන් සංස්කාර) නිර්මාණය වුවහොත් පංචුපාදනස්කන්ධ ගොඩනැගී ඊට අනුගතව සෙසු අංග නිර්මාණය වී දුක හටගන්නා ආකාරය අනුපිළිවෙළින් මෙලෙස විස්තර කර ඇත. ඒ අනුව

*‘අවිජ්ජාපච්චයා සංඛාරා, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤණං, විඤ්ඤණ පච්චයා නාමරූපං, නාමරූප පච්චයා සළායතනං, සළායතන පච්චයා එස්සෝ, එස්ස පච්චයා චේදනා, චේදනා පච්චයා තණ්හා, තණ්හා පච්චයා උපාදානං, උපාදාන පච්චයා භවෝ, භව පච්චයා ජාති, ජාති පච්චයා ජරාමරණසෝකපරිදේව දුක්ඛදෝමනස්සුපායාසා සම්භවන්ති. එවමෙනස්ස කෙවලස්ස දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස සමුදයො හොති. අයං වුවචති භික්ඛවෙ පටිච්චසමුප්පාදො.’* (පටිච්චසමුප්පාද සූත්ත, සං.නි. 2, අභිසමය සංයුක්ත, 02 පිට)

මෙලෙස අවිද්‍යා සහගතව හටගන්නා ලෝකය නිසා ජරාමරණාදී දුක් සමුදය නිර්මාණය වේ. යමෙකු මෙහි යථා ස්වභාවය දැන අවිද්‍යාව ඉතිරි නැතිව හට නොනැගෙන අයුරින් සිහිනුවණින් (සතිසම්පජ්ඤායෙන්) යුතුව වාසය කළහොත් ජරාමරණ සංඛ්‍යාත ලෝකයක් ද නිර්මාණය නොවනු ඇත. එමඟින් ජරාමරණාදී දුක් සමුදයයෙන් සපුරා නිදහස්වීමට ද අවස්ථාව උදා වේ. එය මෙලෙස විස්තර වේ.

'අවිජ්ජායන්තව්ව අසේසවිරාගනිරෝධා සංඛාර නිරෝධෝ සංඛාර නිරෝධා විඤ්ඤාණ නිරෝධෝ විඤ්ඤාණ නිරෝධා නාමරූප නිරෝධෝ නාමරූප නිරෝධා සළායනන නිරෝධෝ සළායනන නිරෝධා එස්ස නිරෝධෝ එස්ස නිරෝධා වේදනා නිරෝධෝ වේදනා නිරෝධා තණ්හා නිරෝධෝ තණ්හා නිරෝධා උපාදන නිරෝධෝ උපාදන නිරෝධා භව නිරෝධෝ භව නිරෝධා ජාති නිරෝධෝ ජාති නිරෝධා ජරාමරණසෝකපරිදේව දුක්ඛ දෙමනස්සුපායාසා නිරුජ්ඣන්ති. එවමේතස්ස කේවලස්ස දුක්ඛන්ධස්ස නිරෝධෝ හොති' අයමස්ස අරියෝ ඤයෝ පඤ්ඤය සුද්ධියෝ හෝති සුප්පච්ඤෝ'.

අවිද්‍යාව ඉතිරි නැතිව නිරෝධ කිරීම ජරාමරණාදි සියලු දුක්චල නිරෝධය වේ. මෙලෙස දුකෙහි භටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ ආර්ය න්‍යාය වූ පටිච්චසමුප්පාදය මැනැවින් අවබෝධ කර ගැනීම සෝතාපත්ත වීමේ මාවතයි. යමෙක් බිය හා වෛරය ගෙනදෙන පංච දුශ්චරිතයන් දුරු කළේ වේද සතර සෝතාපත්ති අංගයන්ගෙන් යුක්ත වූයේ ද ඉහත දැක්වූ ආර්ය න්‍යාය දක්නේ වේ ද ඔහු ක්ෂය කළ නිරය ඇත්තේ (බීණනිරයයොමිති) වෙමිසි ද, ක්ෂය කළ තිරිසන් දුගති විපාක ඇත්තේ වේ ද (බීණනිරච්ඡානායෝනියෝ), ක්ෂය කළ ප්‍රේත විෂය ඇත්තේ ද (බීණපෙන්තිවිසයො), ක්ෂය කළ දුගතිපාක ඇත්තේ ද (බීණාපායදුග්ගතිවිනිපානො), සෝවාන් වූයෙමි (සෝතාපන්තෝභමස්මි), පහළට නොවැටෙන ස්වභාවයෙන් යුක්ත වූයේ (අවිනිපානධම්මෝ), නියත වශයෙන් සම්බෝධිපරායණ වූයේ (නියනෝ සම්බෝධිපරායණො) වෙමි'යි පවසන්නේ ය. මෙය යමකුට මෙලොව ලැබිය හැකි උසස් ම රැකවරණය වනු ඇත.

ඉහත පාඨයෙන් ඉතා පැහැදිලි වන යථාර්ථය නම් බිය - වෛරය ගෙන දෙන කරුණුවලින් මිදීමටත් සතර අපායෙන් නිදහස් වීමටත් සෝතාපත්ත වීමටත් හේතුවන ප්‍රධාන සාධකය පටිච්ච සමුප්පාදය ඔස්සේ දුක අවබෝධ කර ගැනීම බවයි. මෙම අවබෝධයත් සමග සතර සෝතාපත්ති අංගයන්හි ස්ථාවර ව බැස ගනී. එනම් බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන තෙරුවන කෙරෙහි ස්ථාවරව නොසෙල්වෙන ප්‍රසාදය සහ ආර්ය කාන්ත ශීලයෙන් මන්විත වීමයි. ආර්ය උතුමන් විසින් අගය කළ පංචසීල මෙහි දී පිහිටා සිටී. බිය හා වෛරය දුරු කොට සතර අපායෙන් නිදහස්වීමේ ඒකායන මාවත මෙයයි. පටිච්ච සමුප්පාදය මැනැවින් අවබෝධ කර ගැනීම ඇත - නැත අන්තයන්ගෙන් දුරුවීමටත් චතුරාර්ය සත්‍යය වටහා ගැනීමටත් ඒ ඔස්සේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදව අනුගමනය කරමින් ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, නාමරූප ආදි ජීවිත යථාර්ථ පිරිසිඳ දැන ගැනීමටත් අවස්ථාව උදවේ. එබැවින් පටිච්ච සමුප්පාදය අවබෝධ කර ගැනීමට බුදුදහමට අනුව සුගතිය හා විමුක්තිය සාක්ෂාත් කර ගැනීමේ මූලික පදනම ලෙස සඳහන් කළ හැකි ය. මෙලෙස පටිච්ච සමුප්පාදය තේරුම් ගැනීමට සසරගත පුණ්‍ය මහිමයක් මෙන් ම නුවණැතිබව, අවංකබව හා සුවචබව යන ගුණාංග තමා තුළ තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙහිලා කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය සුවිශාල කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි.

පටිච්ච සමුප්පාදය අවබෝධ කර ගැනීම චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මාවබෝධයට මෙන් ම සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ අවබෝධ කර ගැනීමට ද පදනම බව සඳහන් වේ.

යො පටිච්චසමුප්පාදං පස්සති සො ධම්මං පස්සති,  
යො ධම්මං පස්සති සො පටිච්චසමුප්පාදයං පස්සති.

යමෙක් පටිච්චසමුප්පාදය දකියි ද ඔහු ධර්මය දකියි. යමෙක් ධර්මය දකියි ද ඔහු පටිච්චසමුප්පාදය දකියි.

යො ධම්මං පස්සති සො මං පස්සති,  
යො මං පස්සති සො ධම්මං පස්සති.

යමෙක් ධර්මය දකියි ද ඔහු මා දකියි. යමෙක් මා දකියි ද ඔහු ධර්මය දකියි.

මෙයින් පැහැදිලි වන කරුණක් නම් බුදුරදුන් හඳුනා ගැනීමටත් ධර්මය තේරුම් ගැනීමටත් ඇති ප්‍රධාන මාවත පටිච්ච සමුප්පාදය තේරුම් ගැනීම බවයි. කලාණම්‍ය ආශ්‍රයේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් පටිච්චසමුප්පාද සංඛ්‍යාත චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ අවබෝධය ලැබීමත් සමඟ සුතමය ඥාණය ලද ශ්‍රාවකයාට තමා අනුගමනය කළ යුතු මාවත මුණ ගැසේ. එනම් තමා වාසය කළ යුතු වූ සුරක්ෂිත භූමිය වශයෙන් සැලකෙන සතර සතිපට්ඨානයයි.

### සතර සතිපට්ඨානය

බුදුරජාණන් වහන්සේ පුරා වසර 45ක් ලෝසතුන් වෙත දේශනා කළ සද්ධර්මය නිවන ඉලක්ක කොට වූවකි. මුහුදු ජලය කොතැනින් ගත්ත ද එහි ඇත්තේ එක ම ලුණු රසයයි. එමෙන් ම තථාගත දේශිත සමස්ත බුද්ධචර්යා තුළ ම අන්තර්ගත ව ඇත්තේ නිවන් හෙවත් විමුක්ති රසයයි. ඒ අතර ද මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය සුවිශේෂී අනුශාසනාවකි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ 'සත්ත්වයන්ගේ පිරිසිදු බව පිණිස, ශෝක පරිද්‍රවයන්ගේ ඉක්මවීම පිණිස, දුක්දෙමිනස් නිම කිරීම පිණිස, ඥානය ලැබීම පිණිස, නිර්වාණාවබෝධය සාක්ෂාත් කිරීම පිණිස' දේශනා කළ ඒකායන මාවත මෙම සූත්‍රයෙන් විස්තර වේ. එනම් කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා යන සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විවිධ අවස්ථාවන්හි නිවන් මග පහද දෙමින් දේශනා කළ කරුණු රැසක් මෙම එක ම මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි අන්තර්ගත ව ඇත. ඒ අතර ස්කන්ධ, ධාතු, වේදනා, විඤ්ඤාණ, ආනාපානසති, කායගතාසති, නීවරණ, ආයතන, චතුරාර්ය සත්‍යය, බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය, නිර්වාණය ආදී ඉගැන්වීම් සෘජු ව ම දැක්වෙන අතර ත්‍රිලක්ෂණය, කර්මය, සංසාරය, හේතුඵලදහම ආදිය වක්‍ර ව දැක්වේ. සතර සතිපට්ඨානය වැඩූ පමණට සතර සාද්ධිපාද, සතර සමායක් ප්‍රධාන වීර්ය, පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල, සත්ත බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග ආදී සෙසු බෝධි පාක්ෂික ධර්ම සම්පූර්ණත්වයට පත්ව විද්‍යා විමුක්ති දක්වා ම සිත දියුණුවට පත්වේ.

සත්ත්වයාගේ සමස්ත ජීවිත පැවැත්ම වෙත ම අවධානය යොමු කරවා එහි යථාර්ථය අවබෝධ කරවා ඊට ඇති ඇල්ම දුරුකොට සසරගත දුකින් සත්ත්වයා මුදවාලීමේ කරුණාධ්‍යානයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ සූත්‍රය දේශනා කොට ඇත. සමස්ත සූත්‍රයෙන් ම අවධානය යොමු කරවන්නේ සිහිය මැනවින් පිහිටුවීමට අවශ්‍ය මගපෙන්වීම ලබා දීමටයි. සත්ත්වයාගේ සිත හා කය (නැතහොත් නාමරූප, ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන ආදී) වශයෙන් දැක්වෙන සමස්ත අද්දැකීම් සමුදය පිළිබඳ ව ම පරිපූර්ණ වශයෙන් මනා සතිමත් බවක් ඇති කරලීම සඳහා මෙමගින් අනුශාසනා කෙරේ.

### ජීවිතයේ සනාතන රැකවරණය උදෙසා...

බුදුරදුන් වෙත පැවිදි වූ ශ්‍රාවකයන්ගේ පිතෘවිෂය (පියාගේ වපසරිය) ලෙස දක්වා ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි (ගොචරෙ භික්ඛවෙ, වරථ සකෙ පෙත්තිකෙ වීසයෙ). තම ශ්‍රාවකයන්ට සතර සතිපට්ඨානය නමැති සිය පියාගේ විෂයයෙහි හැසිරෙන ලෙසත් එසේ හැසිරීමෙන් අනතුරකින් තොරව ධර්මමාර්ගයෙහි ගමන් කළ හැකි බවත් බුදුරදුන්ගේ අනුශාසනයයි. සසර කතරෙහි ගමන් කරන අසරණ සත්ත්වයන්ට ලැබෙන ක්ෂේම භූමිය වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයයි. විශේෂයෙන් අලුතින් පැවිදි ව සසුන්වන් නවක පැවිද්දන් මෙම සතර සතිපට්ඨානයෙහි හික්මවන ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ හික්ෂුන් වහන්සේට අනුශාසනා කළහ. සම්බුදු සසුන විෂයයෙහි ශ්‍රද්ධා බීජය

ජනිත වී තම ශීලයත් ප්‍රඥාවත් වැඩිදියුණු වීමට මෙම දහම් මග බෙහෙවින් උපකාරී වීම මීට හේතුවයි. තවද කිසියම් හික්ෂුවක් තමා තමාට ම ප්‍රදීපයක් (නොහොත් දිවයිනක්) සරණක් කොට විසීමට කැමැති නම් නම් කළ යුත්තේ මෙම සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම බව සඳහන් වේ. යමෙකුට සැබෑ රැකවරණයක් සැලසෙන්නේ සතිපට්ඨානය වැඩීමෙනි. සත්ත්වයාගේ ඇස, කන ආදී පංච ඉන්ද්‍රියයන්ට රැකවරණය සිතයි. හුදෙක් සිතක් තිබූ පමණින් එයට ආරක්ෂාවක් නොමැත. සිතට රැකවරණය ලෙස දක්වා ඇත්තේ සතිය හෙවත් සතිමත් බවයි. එම සිතියට රැකවරණයක් ලැබෙන්නේ කෙලෙසුන්ගෙන් සිත මුදවා ගැනීම නම් වූ විමුක්තිය තුළිනි. විමුක්තිය නිවන පිළිසරණ කොට පවතී. එමනිසා සතිපට්ඨානය වැඩීම රාග, ද්වේෂ, මෝහ දුරුකිරීම සඳහා වූ අසංඛත මාර්ගය ලෙස විස්තර වේ (සතිපට්ඨාන සූත්ත, සං.නි. සළායතන වග්ග)

නිවන් මග විවරණය කෙරෙන සූත්‍ර ධර්ම අතර මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයට ප්‍රධාන තැනක් හිමි වේ. සම්පූර්ණ නිවන් මග සවිස්තරාත්මක ව එහි සඳහන් ව ඇත. බුදුදහමෙහි ප්‍රධාන ඉගැන්වීම් රැසකට මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඇතුළත් කරුණු සම්බන්ධ ව පවතී. සංසාරගත සත්ත්වයා අනාදිමත් කාලයක් තිස්සේ අපමණ දුක් රැසක් විඳිමින් සසර සැරිසරන්නේ ලෝකය පිළිබඳ වැරදි ආකල්ප හතරක් නිසාවෙනි. මෙය 'සතර විපල්ලාස' නමින් හැඳින්වේ.

ඒවා නම් :-

1. අසුභෙ සුභසඤ්ඤා (අසුභ දෑ සුභ වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)
2. දුක්ඛෙ සුඛසඤ්ඤා (දුක් දෑ සැප වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)
3. අනිච්චෙ නිච්චසඤ්ඤා (අනිත්‍ය දෑ නිත්‍ය වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)
4. අනත්තෙ අත්තසඤ්ඤා (අනාත්ම දෑ ආත්ම වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)

හුදෙක් යමක් අසුභ හෝ දුක් හෝ අනිත්‍ය හෝ අනාත්ම හෝ වූ පමණින් සත්ත්ව සත්තානයට දුක හට නොගනී. දුක හටගන්නේ අසුභ දේ සුභ ලෙසත් දුක් දේ සැප ලෙසත් අනිත්‍ය දේ නිත්‍ය ලෙසත් අනාත්ම දේ ආත්ම ලෙසත් වශයෙන් පවත්නා වැරදි චින්තනය නිසයි. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි සඳහන් සතර සතිපට්ඨානයෙන් ඉහත දැක්වූ සතර විපල්ලාස දුරුවීමට මග පෙන්වයි. කායානුපස්සනාවෙන් 'අසුභෙ සුභසඤ්ඤාව' ද වේදනානුපස්සනාවෙන් 'දුක්ඛෙ සුඛසඤ්ඤාව' ද චිත්තානුපස්සනාවෙන් 'අනිච්චෙ නිච්චසඤ්ඤාව' ද ධම්මානුපස්සනාවෙන් 'අනත්තෙ අත්තසඤ්ඤාව' ද දුරුවීමට අනුශාසනා කෙරේ. මෙලෙස සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමෙන් සතර විපල්ලාස දුරුවන අතර, සතර ආභාරය පිරිසිඳ දැනීමට ද අවකාශ සැලසේ. කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් 'කබලිච්චාර ආභාරය' පිරිසිඳ දැනීමටත් වේදනානුපස්සනාව වැඩීමෙන් 'එස්ස ආභාරය' පිරිසිඳ දැනීමටත් චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමෙන් 'විඤ්ඤාණ ආභාරය' පිරිසිඳ දැනීමටත් ධම්මානුපස්සනාව වැඩීමෙන් 'මනෝසඤ්චේතනා ආභාරය' පිරිසිඳ දැනීමටත් හැකියාව ලැබේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දුක පිළිබඳ විග්‍රහ කරමින් ජාති, ජරා, මරණාදී දුක් දක්වා ඒ සියල්ලට ම පදනම ලෙස දැක්වූයේ උපාදනස්කන්ධ පංචකයයි (සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදනස්කන්ධා දුක්ඛා). සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම ස්කන්ධපංචකය පිරිසිඳ දැන ඊට ඇති ඇල්ම දුරුකර දුකින් නිදහස් වීමට හේතු වේ. ඒ අනුව කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් රූපස්කන්ධය පිරිසිඳ දැනීමටත් වේදනානුපස්සනාව වැඩීමෙන් වේදනාස්කන්ධය පිරිසිඳ දැනීමටත් චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමෙන් විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිරිසිඳ දැනීමටත් ධම්මානුපස්සනාව වැඩීමෙන් සඤ්ඤා, සංඛාර යන ස්කන්ධ පිරිසිඳ දැනීමටත් අවකාශ සැලසේ. තවද සමස්ත බුද්ධවචනය නාමරූප පිරිසිඳ දැන ඒ කෙරෙහි පවත්නා ඇල්ම දුරුකිරීමට මග පෙන්වන දහමකි. කායානුපස්සනාවෙන් රූප ද සෙසු අනුපස්සනා තුනෙන් නාම ද පිරිසිඳ දැනීමට මග පෙන්වයි. මෙලෙස සතර සතිපට්ඨාන වැඩීම සම්මුති වශයෙන් සත්ත්වයා

යනුවෙන් ව්‍යවහාර කෙරෙන සියල්ල වටහා ගැනීමටත් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් ඒ පිළිබඳව පවත්නා සියලු ආශ්‍රව දුරු කිරීමටත් මාවත වේ. සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම සමස්ත බුද්ධවචනය අනුගමනය කිරීමක් වන අතර එය සම්මා දිට්ඨිය පෙරටු කොටගත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සම්මා සතිය තුළින් ප්‍රකට වන්නකි.

ලොව වෙසෙන ඕනෑම පුද්ගලයකුගේ උසස් අභිලාස කිහිපයක් මෙහි සඳහන් ව ඇත. මෙකී ප්‍රතිඵල සාක්ෂාත් කරගනු වස් ආරම්භයේදී ම තමා තුළ ඇති කර ගත යුතු ලක්ෂණ කිහිපයක් සූත්‍රයෙහි දක්වේ. එනම් කෙලෙස් තවන විර්යයෙන්, නුවණින් සිහියෙන් යුතු ව ලෝකය හෙවත් පඤ්චස්කන්ධය පිළිබඳව දැඩි ලෝභය හා දෙමිනස දුරු කොට ('...ආනාපී සම්පජානො සනිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං...') සතිපට්ඨානයෙහි යෙදිය යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරති. සිතෙහි දැඩි ලෝභය හා දෙමිනස භාවනාවට බාධාවකි. එබැවින් ලෝභය හැකිතාක් අවම කොට දෙමිනස් සිතිවිලිවලින් තොර ව ධර්මානුකූල ප්‍රීතියක් සහිත ව භාවනාවට සූදනම් වීම අවශ්‍ය කෙරේ. සතිපට්ඨානය වැඩීමට අපේක්ෂා කරන්නකු විසින් මෙම කරුණු පිළිබඳ ව මූල දී ම දැනුවත් ව එය අනුගමනය කළ යුතු ය.

තවද සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමේ දී කුසල දහමිහි ආරම්භයේ දී පාරිශුද්ධත්වය ඇති කර ගත යුතු බව සඳහන් ව ඇත. මෙහි කුසල දහමිහි ආරම්භය වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ සීලයෙන් පිරිසිදු බවට පත් ව දෘෂ්ටිය ඍජු කර ගැනීමයි. (... ආදිමෙව විසොධෙහි කුසලෙසු ධම්මෙසු. කො ව ආදි කුසලානං ධම්මානං: සීලං ව සුවිසුද්ධං, දිට්ඨි ව උජුකා. හික්ඛු සුත්ත, සං.නි.5-1, 262 පිට). ඒ අනුව පංචශීලය ආදි ශීලයක මැනවින් පිහිටා ශාශ්වත, උච්ඡේද යන අන්තද්වයෙන් තොර ව දර්ශන සම්පත්තියෙන් යුතු ව සතර සතිපට්ඨානය භාවිත කළ යුතු ව ඇත.

විභංග සූත්‍රයෙහි (සං.නි.5 (1), 326 පිට) දැක්වෙන පරිදි මෙහි දී සතිපට්ඨානය, සතිපට්ඨාන භාවනාව හා සතිපට්ඨානගාමිනී පටිපදාව යන ප්‍රභේද තුන ම තේරුම් ගැනීම අවශ්‍ය වේ. එය සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමේ මූලික පදනම වේ. සතර සතිපට්ඨානය නිසිලෙස වැඩෙන්නේත් එමගින් අපේක්ෂිත අරමුණු සපුරා දුකින් නිදහස්වීමට අවස්ථාව ලැබෙන්නේත් මෙම අවබෝධය මතයි.

*'සතිපට්ඨානඤ්ච වො හික්ඛවේ, දේසිස්සාමී සතිපට්ඨානභාවනඤ්ච සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනීඤ්ච පටිපදං.'*

**සතිපට්ඨානය :-**

'සති' යනු සිහියයි. 'පට්ඨාන' යනු නිවැරදි ලෙස පිහිටුවා ගැනීමයි. ඒ අනුව 'සතිපට්ඨාන' යනු අපගේ අවධානය හෙවත් සිහිය නිවැරදි ලෙස පිහිටුවා ගත යුතු ආකාරය පිළිබඳ විස්තර වන අනුශාසනයයි. මෙම සිහිය අපගේ සමස්ත ජීවිතය කෙරෙහි ම යොමු කරලීම මෙහිදී සිදු වේ. ඒ අනුව කය (කාය), වේදනා (වේදනා), සිත (චිත්ත), සිතිවිලි (ධම්ම) යන ස්ථාන හතරෙහි සිහිය හා නුවණ දියුණු කරලීම අවශ්‍ය කෙරේ. කෙටියෙන් ගතහොත් අපගේ කය හා සිත පිළිබඳ අවධානය පවත්වා ගැනීමයි. නිතර විසිරී පවත්නා සිත වර්තමානය තුළ පවත්වා ගනිමින් තම ජීවිත අද්දකීම් දෙස සිහිය හා නුවණ භාවිත කිරීම මෙහිදී සිදු වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශිත නිවි සැනැහෙන මාවතෙහි වැඩිය යුතු ගුණාංග අතර සතිපට්ඨානයට හිමි වන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි. සතිසම්පජඤ්ඤා, සතර සතිපට්ඨාන, සති ඉන්ද්‍රිය, සති බල, සති සම්බොජ්ඣංග, සම්මා සති ආදි මූලික ඉගැන්වීම් රැසක ප්‍රධාන කරුණක් ලෙස සතිය විස්තර කොට ඇත්තේ එබැවිනි. අප කෙතෙක් දුර කෙලෙස් දුරලමින් මානසික සුවය ලබා ගැනීමෙහි නිරත වී සිටිනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේ සතිපට්ඨානය කෙතෙක් දුරට වඩනවා ද යන කරුණයි.

**සතිපට්ඨාන භාවනාව :-**

ඉහත දැක්වූ පරිදි තම කය, වේදනා, සිත හා සිතිවිලි අනුව සිහිය පිහිටුවා ගැනීමෙන් අනතුරුව ඒවායේ හටගැනීම (සමුදයධම්මානුපස්සී විහරති) හා එහි නිරෝධය (වයධම්මානුපස්සී විහරති) වෙත වෙනමත් හටගැනීම හා නිරෝධය එකටත් (සමුදයවයධම්මානුපස්සී විහරති) නුවණින් මෙතෙහි කරමින් වාසය කිරීම සතිපට්ඨාන භාවනාවයි. එනම් පටිච්චසමුප්පාද අවබෝධය මත පිහිටා අනිත්‍යතාව නුවණින් මෙතෙහි කරමින් ත්‍රිලක්ෂණය (අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත) ප්‍රකට කර ගැනීමයි. මෙහි දී ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන වශයෙන් තම ජීවිතය පිළිබඳ සමස්ත අද්දැකීමිහි පවත්නා සැබෑ තත්ත්වය නුවණින් මෙතෙහි කෙරේ.

**සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනී පටිපදාව :-**

සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනී පටිපදාව ලෙස මෙහි දැක්වා ඇත්තේ සම්මාදිට්ඨිය පෙරටු කොටගත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. මෙහි දී විශේෂයෙන් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු සම්මාදිට්ඨිය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් තිබීම අවශ්‍ය කෙරේ. එනම් ඇස, කන, නාසාදි ඉන්ද්‍රියවලට රූප, ශබ්ද, ගන්ධාදිය පතිත වීමේ දී ඒ පිළිබඳ අනවබෝධයෙන් (අවිද්‍යාවෙන්) සිටි විට රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන පංචුපාදනාස්කන්ධය ගොඩනැගී දුක හටගන්නා බවත්, ප්‍රඥාවෙන් (විද්‍යාවෙන්) යුතුව එය දුටුව හොත් පංචුපාදනාස්කන්ධය ගොඩනොනැගී දුකින් නිදහස් වන බවත් පිළිබඳ අවබෝධයයි. එවිට පංචස්කන්ධය පමණක් ඇති එහි අවබෝධය පමණක් ලැබෙන අතර පංචුපාදනාස්කන්ධ නමැති දුක හට නොනැගී. කලණ මිතුරු ඇසුර හා සද්ධර්මශ්‍රවණය තුළින් මෙම අවබෝධය ලද පමණට සම්මා සංකප්ප ආදි සෙසු අංග සම්පූර්ණ කරමින් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ඉදිරියට ගමන් කරනු ඇත. මේ අනුව හේතුඵල දහම හෙවත් පටිච්චසමුප්පාදය පදනම් කොටගත් චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ ශ්‍රැතමය ඤාණය සතිපට්ඨානය ආරම්භයේදී ම ඇති කර ගැනීම බෙහෙවින් වැදගත් වේ.

**කායානුපස්සනාව**

සතර සතිපට්ඨානයෙහි මුල් ම පියවර කයෙහි කය අනුව නුවණින් මෙතෙහි කිරීමයි. එනම් තමාගේ භෞතික කය සහ ඊට සම්බන්ධ අංශයන්හි ක්‍රියාකාරීත්වය පිරිසිඳ දැනීම ඉලක්ක කොට ගෙන ශරීරය පිළිබඳ ඇති ආත්ම දෘෂ්ටිය දුරුකරලනු සඳහා සිහිය වැඩීමයි. මෙහි දී සතර සතිපට්ඨානය සඳහා ම පොදුවේ දෙන උපදෙසක් නම් ‘ආතාපී’ කෙලෙස් තවන වැර ඇතිව, ‘සම්පජානෝ’ නුවණින් මෙතෙහි කොට ‘සතිමා’ සිහියෙන් යුතුව ‘විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං’ ලෝකය පිළිබඳව දැඩි ලෝභය හා දෙමිනස දුරුකොට මෙම භාවනාව ප්‍රගුණ කළ යුතු ය යන්නයි. ඒ අනුව සිත පිහිටවිය යුත්තේ රාග, ද්වේෂ, මෝහ යන කෙලෙස් දුරුකරලීම ඉලක්ක කොට නුවණින් මෙතෙහි කොට සිහියෙන් යුතුව ලොවට ඇති දැඩි ඇල්ම හා දෙමිනස් දුරුකරලමින් බව ආරම්භයෙහි දී ම අවධාරණය කොට තිබේ.

1. ආනාපානසති :- කායානුපස්සනාවෙහි මුල් පියවර හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීම පිළිබඳ වූ සිහිය නම් වූ ආනාපාන සතියයි. දක්ෂ ලී වඩුවෙකු ලී ඉරන විට තම කියත ඇදීමේ දී එහි ක්‍රියාකාරීත්වය ගැන සිහියෙන් සිටින්නාක් මෙන් තම ශරීරයෙහි නිරතුරුව සිදු වන හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම පිළිබඳව සිහියෙන් සිටින ලෙස මෙමගින් උපදෙස් දේ. මෙහි දී ස්වාභාවිකව සිදුවන ස්වසනයට අදාළව සිහියෙන් හුස්ම ගනිමින් දීර්ඝව හුස්ම ගැනීමේ දී දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බවත් හුස්ම ව හුස්ම

ගැනීමේ දී හුස්වන හුස්ම ගන්නා බවත් සියලු හුස්ම කය පිළිබඳවත් හුස්ම සංසිදුවමින් ගැනීමත් වශයෙන් හුස්ම ගැනීමේ දී හා හෙළීමේ දී කායිකව සිදුවන ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ක්‍රියා කිරීම අවධාරණය කොට තිබේ.

මෙලෙස සිහිය ප්‍රගුණ කිරීමේ දී තමාගේ කය පිළිබඳව වැඩි අවධානයෙන් ක්‍රියා කරන අතර අන් අයකුගේ ශරීරයක් පිළිබඳව පෙනී යාමේ දී ඒ පිළිබඳව ද සිහිය යෙදීම දක්වා තිබේ. මෙහි අවසානයට සඳහන් කොට ඇත්තේ හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම තුළින් ඇතිවන ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වයේ හටගැනීමේ හා නිරුද්ධ වීමේ ස්වභාවය වූ අනිත්‍යතාව නුවණින් මෙනෙහි කරන ලෙසයි. මෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඇත්තේ කයක් පමණක් ය යනුවෙන් සත්ත්ව සංඥාව දුරුකොට දැකීමේ නුවණක් හටගනී. එමගින් ශරීරය පිළිබඳ කිසිවක් උපාදාන වශයෙන් නොගනී. කායානුපස්සනාව වැඩිමෙහි අරමුණ මෙමගින් පැහැදිලි වේ.

2. ඉරියාපථ :- යාම, සිටීම, හිඳීම, සැතපීම යන සිව් ඉරියව්ව ම පිළිබඳ මනා සිහියෙන් සිටිමින් සත්ත්ව සංඥාව දුරුවන අයුරින් මෙනෙහි කරමින් ලොවෙහි කිසිවකට නොඇලී සිටීම ඉරියාපථ පියවරේ දී සිදු කෙරේ.

3. සම්පජ්ඣාය :- නිතිපතා අවදි වූ මොහොතේ පටන් නින්දට යනතුරු සිදුවන කැම, බීම, සැතපීම, හැඳීම, සිටීම ආදි සියලු ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වයන් පිළිබඳ මනා සිහියෙන් සිටිමින් ඒ කිසිවක් ආත්ම කර නොගනිමින් ඇත්තේ කයක් පමණක් යන නුවණ ඇති කර ගැනීම සම්පජ්ඣාය පබ්බයෙන් සිදු කෙරේ.

4. පටික්කුල මනසිකාර :- ශරීරය නිර්මාණය වී ඇති කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම් ආදි දෙතිස් කුණපයන් පිළිබඳ සිහියෙන් සිටිමින් කය පිළිබඳ තවදුරටත් නුවණින් බලමින් ආත්ම සංඥාව දුරුවන ලෙස සිහිය දියුණු කිරීම මෙහි දී සිදුවේ. කට ගැටගැසූ විවිධ ධාන්‍ය වර්ගවලින් සමන්විත මල්ලක් ලෙස මෙම ශරීරය බැලීමට මෙමගින් හුරු කෙරේ.

5. ධාතු මනසිකාර :- අපගේ භෞතික ශරීරය සෑදි මූලික පදාර්ථ හතර වන පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතර මහාභූත රූපයනට සිත තබා නුවණින් බැලීම මෙහි දී සිදු කෙරේ. එමගින් ද සත්ත්ව සංඥාව දුරුවන අයුරින් මෙනෙහි කෙරේ. ගවයකු සාතනය කොට සතර මං හන්දියක තබා ඇති විට හරකා යන සංඥාව දුරුව ඇත්තාක් මෙන් මිනිස් ශරීරය සෑදි මූලික පදාර්ථ වන මෙම කොටස් හතරට හිත තබා බලන විට තම ශරීරය පිළිබඳව ඇති ආත්ම දෘෂ්ටිය ක්‍රමයෙන් පහව යයි.

6. නවසීවටීක :- මිනිස් ශරීරය මරණයට පත් වූ විට එය ක්‍රමයෙන් ඇට සැකිල්ලක් දක්වා විකාශය වන අවස්ථා පිළිබඳ නුවණින් මෙනෙහි කිරීම මෙමගින් සිදු කෙරේ. ඒ අනුව සිහිය දියුණු කිරීමේ දී ද ශරීරය පිළිබඳව ඇති දැඩි ඇල්ම, ආත්ම සංඥාව දුරුවේ.

ඉහත දැක්වූ ආකාරය හය අනුව කය පිළිබඳව මෙනෙහි කිරීමේ දී ඇත්තේ කයක් පමණක් බවත් නිත්‍ය වූ ආත්ම වශයෙන් ගතහැකි කිසිවක් මේ කය තුළ නැති බවත් අවබෝධ වේ. මෙය තම සිරුර පිළිබඳව මෙන් අන් ශරීර දෙසට ද අදළ කොට බලයි. එම අවබෝධයත් සමඟ තම ආධ්‍යාත්මික ලෝකය පිළිබඳ කිසිවක් ආත්ම වශයෙන් උපධි වශයෙන් නොගනී (අපටී කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති). කය පිළිබඳ මෙබඳු අවබෝධයක් ලබා තවදුරටත් තම ජීවිතය පිළිබඳ අවබෝධය ලබා ගනු වස් සතිපට්ඨානයෙහි යෙදෙන ශ්‍රාවකයා තම වේදනා පිළිබඳව ද සිහිය හා නුවණ පුහුණු කරයි.

### වේදනානුපස්සනාව

වේදනානුපස්සනාව යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ තමාට දැනෙන සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛමසුඛ, සාමීස සුඛ, නිරාමීස සුඛ, සාමීස දුක්ඛ, නිරාමීස දුක්ඛ, සාමීස අදුක්ඛමසුඛ, නිරාමීස අදුක්ඛමසුඛ යන වේදනා පිළිබඳව මනාව සිහිය පවත්වා ගැනීමයි. එලෙස සිහියෙන් සිටින අතර මනා නුවණින් එහි හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් පිළිබඳ අනිත්‍යතාව දැකීම ද මෙහි දී සිදු වේ. ඒ අනුව ඇත්තේ වේදනා පමණක් බවත් සත්ත්වයකු වශයෙන් ගත හැකි කිසිවක් නොමැති බවත් ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. තවද ස්පර්ශය ඇතිවිට වේදනාව හටගන්නා බවත් ස්පර්ශය නිරුද්ධ වන විට වේදනාව නිරුද්ධ වන බවත් මෙහි දී අවබෝධ වේ. ඒ සමග ම වේදනා ලෝකය පිළිබඳ කිසිවක් උපධි වශයෙන් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් නොගනී (අප්ථි වේදනානි චා පනස්ස සනි පච්චුපට්ඨිතා හොති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති).

වේදනානුපස්සනාවෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් සතර ආභාරයන් අතුරින් එස්සාභාරය ප්‍රකට වන අතර ස්කන්ධ පංචකය අතුරින් වේදනාස්කන්ධය ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමේ හැකියාව ඇතිවේ. තම වේදනා පිළිබඳව ද අන් අයගේ වේදනා පිළිබඳව ද මෙලෙස නුවණින් මෙනෙහි කරයි. මෙහි දී මූලින් තමාගේ වේදනා පිළිබඳවත් පසුව අන් අයගේ වේදනා පිළිබඳවත් සිහිය හා නුවණ පවත්වයි.

### චිත්තානුපස්සනාව

සරාග, චිතරාග, සදෙස, චිතදෙස, සමොහ, චිතමොහ, සංඛිත්ත, චික්ඛිත්ත, මහග්ගත, අමහග්ගත, සඋත්තර, අනුත්තර, සමාහිත, අසමාහිත, විමුත්ත, අවිමුත්ත වශයෙන් සිතෙහි පවත්නා ස්වභාවයන් පිළිබඳව සිහියෙන් සිටිමින් එහි හටගැනීම් හා නිරුද්ධවීම් සංඛ්‍යාත අනිත්‍යතාව නුවණින් දකිමින් ඒ කිසිවක් ආත්ම වශයෙන් නොගෙන සිටීම චිත්තානුපස්සනාවෙන් සිදු කෙරේ. මෙලෙස චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඇත්තේ සිතක් පමණක් ය සත්ත්ව පුද්ගල වශයෙන් ගත හැකි ආත්මීය යමක් නැත ය යන නුවණ පහළ වීමෙන් කිසිවක් පිළිබඳව උපධි හට නොගනී. තම සිත පිළිබඳව සිහියෙන් හා නුවණින් දකින ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා අන් අයගේ ක්‍රියාකාරීත්වයන් තුළින් ඒ අයගේ සිත් පිළිබඳව ද මෙබඳු නුවණක් ඇති කර ගනී. මෙම අවබෝධයත් සමග ලොවෙහි කිසිවකට නොඇලෙන සිතක් ඇති කර ගනී (අප්ථි චිත්තනන්ති චා පනස්ස සනි පච්චුපට්ඨිතා හොති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති).

චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සතර ආභාර අතුරින් විඤ්ඤාණාභාරය ප්‍රකට වන අතර ස්කන්ධ පංචකය අතුරින් විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිරිසිඳ දැක ගැනීමේ හැකියාව උදාවේ.

මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන පරිදි ආනාපානසති, ඉරියාපථ, සම්පජ්ඤ්ඤ, පටික්කුල, ධාතු, නවසීවථික වශයෙන් කය පිළිබඳව කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් කයෙහි පවත්නා නිසරු බව මෙන් ම අසුභ බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. පවත්නේ හුදු කයක් පමණක් බවත් ඊට අයත් ආත්ම වශයෙන් ගත හැකි පරමාර්ථමය වූ සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොමැති බවත් අවබෝධ වීමෙන් තම ආධ්‍යාත්මික කය පිළිබඳ ව මෙන් ම බාහිර කයෙහි ද පවත්නා සියලු ඇලීම් ක්‍රමයෙන් දුරුවීමට අවශ්‍ය ඥානය ලැබේ. කය පිළිබඳ මෙකී අවබෝධය සහිත ව තවදුරටත් සතිපට්ඨානයෙහි යෙදෙන ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා වේදනා පිළිබඳ ව ද නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛමසුඛ වශයෙන් අත්විඳින ත්‍රිවිධ දුක්ඛය සාමීස, නිරාමීස වශයෙන් සයාකාර ව තමා පිළිබඳ ව මෙන් ම බාහිර වේදනා පිළිබඳව ද ඇතිවීම් නැතිවීම් අනුව නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන්, පවත්නේ වේදනා පමණක් බවත් පරමාර්ථ වශයෙන් එහි විඳින්නෙක් නොමැති බවත් නුවණින් අවබෝධ වේ. එවිට කිසිදු වේදනාවක්



තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් ග්‍රහණයට නොයයි. කය පිළිබඳව මෙන් ම වේදනා පිළිබඳ ව ද නුවණින් බලන ශ්‍රාවකයා ඉන් නොනැවතී තවදුරටත් සතිපට්ඨානයෙහි යෙදෙමින් සිතෙහි සිත අනුව නුවණින් බලමින් කල් ගෙවයි. මෙහි දී සිතට පහළ වන සරාග - චීතරාග, සදෝස - චිතදෙස, සමෝහ - චිතමෝහ, සංඛිත්ත - වික්ඛිත්ත, මහග්ගත - අමහග්ගත, සඋත්තර - අනුත්තර, සමාහිත - අසමාහිත, විමුක්ත - අවිමුක්ත වශයෙන් සිතෙහි හටගන්නා කුසලාකුසල සිතිවිලි ඇතිවීම් නැතිවීම් වශයෙන් වින්තනයෙහි යෙදෙමින් විත්තානුපස්සනාව වඩයි. හේතුඵල දහමට අනුගත සිතක්, සිතීමක් පැවැතිය ද සිතන්නෙක් නැත යන අවබෝධය මෙමගින් ලැබීමක් සමග නොඇලීම දියුණු වෙයි. මෙලෙස කය පිළිබඳව සිතිය හා නුවණ වැඩීම අරඹා වේදනා, වින්ත පිළිබඳ ව ද සිත භාවිත කරන නුවණැති ශ්‍රාවකයා තම භාවිත සිත වඩාත් සංකීර්ණ අංශයක් වූ ධම්මානුපස්සනාව වෙත යොමු කරයි. කායානුපස්සනාදී පළමු සතිපට්ඨාන තුනෙහි යළි යළිත් සිත භාවිත කොට තිබීම ධම්මානුපස්සනාව සඵල වීමට හේතු වන්නකි.

### ධම්මානුපස්සනා

ඉහත සඳහන් පරිදි කාය, වේදනා, වින්ත පිළිබඳව සිතිය හා නුවණ දියුණු කිරීමෙන් අනතුරුව ඊ ළඟට පිවිසෙන්නේ සිතිවිලි හෙවත් සංඥ - චේතනා අවබෝධ කර ගැනීම ඉලක්ක කොට ගත් ධම්මානුපස්සනාව වෙතයි. මෙය වැඩීමෙන් සතර ආහාර අතුරින් මනෝසංචේතනාහාරය ප්‍රකට වේ.

‘ධම්ම’ (සං.ධම්ම) යනු බුදුදහමෙහි සඳහන් විවිධ අර්ථ සඳහා භාවිත සංකීර්ණ පදයකි. ‘සබ්බෙ ධම්මා අනත්තා’ යන්නෙන් ලෞකික හා ලෝකෝත්තර ධර්මතා දැක්වීම සඳහා ද ‘වය ධම්මා සංඛාරා’ යන්නෙන් සංඛත ධර්මයන් දැක්වීම සඳහා ද ‘යො ඛො ආනන්ද මයා ධම්මො ච චිතයො ච දෙසිතො පඤ්ඤන්තො සො වො මම්ච්චයෙන සන්ථා’ යන්නෙන් බුදුරදුන් විසින් දේශිත සූත්‍ර ධර්ම දැක්වීම සඳහා ද ‘ධම්මො’සධ සමං නන්ථී ඵතං පිචථ හික්ඛවො’ මෙන් ම ‘ස්වාක්ඛාතො භගවතා ධම්මො’ යන්නෙන් සියලු බුද්ධච්චනය දැක්වීම සඳහා ද ‘ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති’ යන්නෙන් කුසලාකුසල ධර්ම දැක්වීම සඳහා ද ‘...බුද්ධො චා ධම්මො චා සංසෙ චා මග්ගෙ චා පට්ඨපදය චා ....’ යන්නෙන් රත්නත්‍රය අතුරින් ධර්ම රත්නය දැක්වීම සඳහා ද ‘ධම්ම’ යන්න භාවිත කොට ඇත. මේ අතර මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන ‘ධර්මයන් පිළිබඳව ධම්මානුපස්සී ච වාසය කරන්න’ යනුවෙන් කෙරෙන අනුශාසනාවට අනුව ධර්ම යන්නෙන් විශේෂයෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ සාංසාරික පැවැත්මට හේතුවන නීවරණ, පංචුපාදනස්කන්ධ ආදී අකුසල ධර්ම හා සාංසාරික නිර්වාතියට හේතුවන බොජ්ඣංග, ආර්ය සත්‍යය යනාදී කුසල දහම් පිළිබඳවයි. ‘අනුපස්සනා’ යනු යමක් අනුව සිතීමයි. ඒ අනුව ‘ධම්මානුපස්සනා’ යනු කුසලාකුසල ධර්ම අනුව යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීමයි.

සතර සතිපට්ඨානයන් අතුරින් වඩාත් වැදගත් මෙන් ම සංකීර්ණ අංශය වන්නේ අවසානයට එන ධම්මානුපස්සනාවයි. සඤ්ඤ, චේතනා යන චෛතසික මෙන් ම සඤ්ඤ, සංඛාර යන ස්කන්ධද්වය ද මනෝසංචේතනාහාරය ද පිරිසිඳ දැනීමටත් අනාත්ම දෙයෙහි ආත්ම සංඥාව (අනන්තෙ අන්තසඤ්ඤ) නමැති විපල්ලාසය දුරුවීමටත් ධම්මානුපස්සනාව බෙහෙවින් උපකාරී වේ. ධම්මානුපස්සනාව වඩමින් අකුසල ප්‍රභීණ වන ආකාරයත් කුසලය වැඩෙන ආකාරයත් සාංදෘෂ්ටික වශයෙන් නුවණින් දකිමින් නිවන් මගෙහි හික්මෙන්නා ක්‍රමයෙන් දුකින් මිදෙමින් පරම සැපත වෙත පියනගයි.

ධම්මානුපස්සනාව යටතේ නිවරණ, බන්ධ, ආයතන, බොජ්ඣංග, ආර්ය සත්‍ය යන අකුසල හා කුසල යන දෙඅංශය පිළිබඳව ම යළි යළිත් නුවණින් විමසා බැලේ. මෙහි දී විශේෂයෙන් ආර්ය සත්‍යය පිළිබඳව පුළුල් ලෙස සාකච්ඡා කෙරේ.

1. නිවරණ :-

නිවරණ යනු නිවන ආවරණය කෙරෙන අකුසල පාර්ශ්වය නියෝජනය කෙරෙන කෙලෙස් හෙවත් සංයෝජනයන් ය. එනම් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ඊතමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන පහයි. නුවණැති ශූන්‍යත්ව ශ්‍රාවකයා තමා තුළ දැනට පවත්නා කාමච්ඡන්දයේ ඇති බව ද නැති කාමච්ඡන්දයේ නැති බව ද නූපන් කාමච්ඡන්දයේ ඉපදීම ද උපන් කාමච්ඡන්දයේ ප්‍රභාණය ද ප්‍රහීණ වූ කාමච්ඡන්දයේ යළි නූපදීම ද නුවණින් දකියි.

ව්‍යාපාද ආදි සෙසු නිවරණ පිළිබඳව ද මෙලෙසින් ම යළි යළිත් නුවණින් බලයි. තමා පිළිබඳව මෙන් ම මෙරමා පිළිබඳ ව ද මෙලෙස බැලීමෙන් සමුදය (හටගැනීම), අත්ථංගම (නිරුද්ධවීම) ද නුවණින් දකිමින් අනිත්‍ය ස්වභාවය ද පසක් කරයි. නිවරණ පිළිබඳව මෙලෙස නුවණින් බැලීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ලොව කිසිවක් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් නොගෙන නොඇලී, ගැටීම්වලින් තොර ව විසිය හැකි ලෙස සිය මනස සකසා ගනී.

මෙහිලා තම සිහිය හෙවත් අවධානය නිරතුරු ව පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ. භෞතික වශයෙන් තමා සමීපයෙහි ඇති දෙයක් ඇතැයි ද එය නැති වූ විට නැතැයි ද පළමු ව නොතිබුණු දෙයක් තමා වෙත පැමිණීමේ දී එසේ පැමිණීම ද පැමිණි දෙයක (නැවත නොපැමිණෙන ලෙස) ඉවත් ව යාම ද එලෙස ඉවත් ව ගිය දෙයක් යළි කිසිදු නොපැමිණෙන්නේ යැයි ද යම් අවබෝධයක් වෙයි ද එමෙන් ම මානසික ස්වභාවයක් වූ කාමච්ඡන්දය පිළිබඳ ව ද මනා සතිමත් බවකින් සිටීම මෙහි දී අවධාරණය කෙරේ. මෙලෙස සිහියෙන් සිටීමෙන් කාමච්ඡන්දය දිගු කලක් සිතෙහි නොරදින අතර එය වහා දුරු කර ගැනීමට අවකාශ සැලසේ. ආරම්භයේ දී පැමිණි කාමච්ඡන්දය දුරු කරන අතර කල් යාමේ දී නිරතුරුව සතිපට්ඨානය භාවිත කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සිතට එබඳු අදහසක් පැමිණෙත් ම වහාම ඉන් සිත මුදවා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයෙහි භාවිතීන්ද්‍රිය පුද්ගලයාගේ ලක්ෂණ දක්වන අවස්ථාවෙහි මේ පිළිබඳව කරුණු සඳහන් වේ. ඒ අනුව වක්ඛු ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් රූප අරමුණු කොට නිවරණයක් ජනිත වීමේ දී ඇසි පිය ගසන තරම් ක්ෂණයක දී ද සෝත ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ශබ්ද අරමුණු කොට නිවරණයක් ජනිත වීමේ දී බලවත් පුරුෂයෙක් අසුරු ගසන තරම් වේලාවක දී ද ඝාන ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ගන්ධය අරමුණු කොට නිවරණයක් ජනිත වීමේ දී මඳක් නැඹුරු කළ පියුම්පතෙහි දිය බිඳක් පෙරළෙන තරම් ක්ෂණයක දී ද ජීවිතා ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් රස අරමුණු කොට යම් නිවරණයක් හට ගැනීමේ දී දිවගට පත් කෙළ පිඩක් වහා ඉවත් කරන තරම් වේලාවක දී ද කාය ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ඓච්ච්චබ්බය අරමුණු කොට යම් නිවරණයක් ජනිත වීමේ දී බලවත් පුරුෂයෙක් හැකුළු අතක් දිගු කරන නොහොත් දිගු කළ අතක් හකුළන තරම් ක්ෂණයක දී ද මන ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ධර්ම අරමුණු කොට යම් නිවරණයක් ඇති වීමේ දී අධික ලෙස රත් වූ යකඩ බඳුනකට දියබිඳක් දමූ විට එය සිඳී යන තරම් ක්ෂණයක දී ද වශයෙන් ඉතා ස්වල්ප කාලයක දී සිතට නැගෙන නිවරණ දුරු ව සිත උපේක්ෂාවෙහි පිහිටන බව සඳහන් වේ.

ධම්මානුපස්සනාවට අනුව නිවරණ පිළිබඳ ව සතිමත් බවෙහි යෙදීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් නිවරණ හේතුවෙන් සිතට නැගෙන පීඩාව, පරිදහය දුරු කර ගැනීමට අවස්ථාව උදාවේ. කෙලෙස් දුරු කිරීමෙන් සිතෙහි ප්‍රසන්න බව ඇති වීමෙන් හටගන්නා ප්‍රීතිය නිසා තව තවත් ධර්මයෙහි යෙදීමේ නියැලෙයි.

2. ස්කන්ධ :-

බුදුදහමෙහි සත්ත්ව සංයුක්තිය පිළිබඳ ප්‍රධාන ඉගැන්වීම 'ස්කන්ධ' (පා.ධන්ධ) විග්‍රහය මගින් ඉදිරිපත් කෙරේ. 'ස්කන්ධ' යනු 'ගොඩ', 'සමූහය', 'රාශිය' යන පදවලින් සිංහලයෙහි දැක්වෙන ඒකරාශී වූ දෙය යන අදහස ගෙනදේ. සිත, කය සහිත සත්ත්වයකුගේ සමස්ත සංයුක්තිය ස්කන්ධ හෙවත් සමූහ පහක් යටතේ මෙහි දක්වා තිබේ. එනම් රූපස්කන්ධ, වේදනාස්කන්ධ, සංඥාස්කන්ධ, සංස්කාරස්කන්ධ, විඥනාස්කන්ධ යනුයි. දුක පිළිබඳ විග්‍රහයක යෙදෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝ අවස්ථාවන්හි දී උපාදනස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳව කරුණු දේශනා කොට ඇත. ඒ අතර මජ්ඣිම නිකායේ හද්දෙකරත්ත හා මහාපුණ්ණම සූත්‍ර, සංයුත්ත නිකායේ ඛන්ධ සූත්‍ර , සංයුත්ත නිකායේ සමස්ත ඛන්ධ වග්ගය ප්‍රධාන වේ.

කායානුපස්සනා ආදී සතිපට්ඨාන සතර වැඩීමේ දී රූපාදි ස්කන්ධ පිළිබඳ ව අනිත්‍ය දුක්ඛ, අනාත්ම, නිබ්බන්ද, විරජ්ජ, නිරෝධ, පටිනිස්සග්ග වශයෙන් අනුපස්සනා කළ යුතු බව දැක්වේ. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් නිත්‍ය, සුඛ ආදී මිථ්‍යා විපල්ලාස දුරුවන අයුරු ද සඳහන් ව ඇත. 'සංඛිත්තෙන පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධා දුක්ඛා' යන දුක පිළිබඳ විග්‍රහයට අනුව සත්ත්වයා අත්විඳින සියලු දුක් සමූහය සංක්ෂිප්ත වශයෙන් උපාදනස්කන්ධ පඤ්චකය තුළට ගොනු කළ හැකි ය. සංයුත්ත නිකායේ ඛන්ධ සූත්‍රයට අනුව 'දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය' යනුවෙන් එකලාව ම දක්වා ඇත්තේ 'පංචුපාදනස්කන්ධය' වශයෙනි (කථමඤ්ච භික්ඛවෙව, දුක්ඛං අරියසච්චං: පංචුපාදනස්ඛන්ධානිස්ස වචනීයං.) . රූපාදි ස්කන්ධ මම, මගේ, මගේ ආත්මය ලෙස සිතා තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් ග්‍රහණය කර ගැනීම හේතුවෙන් සත්ත්වයා අපමණ දුකකට පත් ව අනන්ත සසරෙහි දිගු ගමනක යෙදෙමින් සිටියි.

ස්කන්ධ පංචකය අතුරින් 'රූප' යනු පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ හා උපාදය රූප 24 (ප්‍රසාද රූප 5 (චක්ඛු, සෝත, ඝාණ, ජීවිහා, කාය), ගෝචර රූප 4 (රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස), භාවරූප 2 (ස්ත්‍රීභාව, පුරුෂභාව), හදයවත්ථු රූප, ජීවිත රූපය, කබලිංකාර ආහාර, ආකාශ ධාතු, විඤ්ඤත්ති රූප 2 (කාය විඤ්ඤත්ති, වචි විඤ්ඤත්ති), විකාර රූප 3 (ලහුතා, මුදුතා, කම්මඤ්ඤතා), ලක්ෂණ රූප 4 (උපවය, සන්තති, ජරතා, අනිච්චතා)) යන අටවිසි රූපයි. 'වේදනා' යනු චක්ඛුසම්ඵස්සජා වේදනා, සොතසම්ඵස්සජා වේදනා, ඝාතසම්ඵස්සජා වේදනා, ජීවිහාසම්ඵස්සජා වේදනා, කායසම්ඵස්සජා වේදනා, මනෝසම්ඵස්සජා වේදනා යන වේදනා හයයි. 'සඤ්ඤ' යනු රූපසඤ්ඤ, සද්දසඤ්ඤ, ගන්ධසඤ්ඤ, රසසඤ්ඤ, ඓච්චධබ්බසඤ්ඤ, ධම්මසඤ්ඤ යන හයයි. 'සංඛාර' යනු රූපසඤ්චේතනා, සද්දසඤ්චේතනා, ගන්ධසඤ්චේතනා, රසසඤ්චේතනා, ඓච්චධබ්බසඤ්චේතනා, ධම්මසඤ්චේතනා යන හයයි. 'විඤ්ඤණ' යනු චක්ඛුවිඤ්ඤණ, සොතවිඤ්ඤණ, ඝාතවිඤ්ඤණ, ජීවිහාවිඤ්ඤණ, කායවිඤ්ඤණ, මනෝවිඤ්ඤණ යන හයයි. ස්කන්ධ පංචකය හා එහි අනුකොටස් පරමාර්ථ වශයෙන් මෙලෙස බෙද දැක්වූව ද පියෙවි ඇසට පෙනෙන්නේ මේ සියල්ල ඒකරාශී වූ සිත හා කය සහිත සත්ත්වයෙකි. නැතහොත් සිතින් තොර වූ අජීවී රූපයකි. පුද්ගලයා හෝ සත්ත්වයා යනුවෙන් අප ව්‍යවහාර කරන තැනැත්තා මෙකී ස්කන්ධ පංචකයක එකතුවකි. ස්කන්ධ පංචකය තනි පුද්ගලයෙක් ලෙස සලකා බැලීමේ දී ගණසංඥව නිසා ඇතිවන කෙලෙස් දුරුවීමට නම් ඒවා විශ්ලේෂණය කොට 'මේ රූපය ය, මේ රූපයේ හටගැනීම ය, මේ රූපයේ අස්තංගමය ය' යනුවෙන් නුවණින් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය කළ යුතු ය. වේදනාදී සෙසු ස්කන්ධ පිළිබඳ ව ද මෙලෙස පරාමර්ශනය කළ යුතු ය. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් සත්ත්වයා ලෙස අප ව්‍යවහාර කරන මේ සිත සහිත රූපය තුළ සත්ත්ව වශයෙන් පවත්නේ ස්කන්ධ පංචකය යන ධර්මයන් පමණක් ය යන නුවණ පහළ වීමෙන් එහි කෙලෙස් දුරුවේ.

සත්ත්ව සත්තානගත සංයෝජන අතර සක්කාය දිට්ඨිය දුරු කිරීමට අපහසු සංයෝජනයකි. රූපාදී ස්කන්ධ පංචකය සහිත තම ජීවිතයෙහි තමා කැමැති ලෙස පාලනය කළ හැකි ස්වභාවයක් ඇතැයි යන හැඟීම සක්කාය දිට්ඨිය යන්නෙන් අදහස් වේ. කායාදී අනුපස්සනා සතරින් අපේක්ෂා කරන්නේ මෙම හැඟීම සත්තානයෙන් ඉවත් කිරීමයි. විශේෂයෙන් ධම්මානුපස්සනාව මේ සඳහා බෙහෙවින් වැදගත් වේ. රූප, වේදනාදී ස්කන්ධ පංචකය ස්ථාවර ව පවතී ය එය තම වසගයෙහි පවත්නා ගත හැක යන වැරදි දෘෂ්ටිය මත සක්කාය දිට්ඨිය රඳ පවතී. එනම් රූපය ආත්ම වශයෙන් ද ආත්මය රූපවත් යැයි ද ආත්මයෙහි රූපය ඇතැයි ද රූපයෙහි ආත්මය ඇතැයි ද වරදවා තේරුම් ගෙන සිටීමයි. වේදනාදී සෙසු ස්කන්ධ පිළිබඳව ද මෙලෙසින් ම සිතා සිටීම සක්කාය දිට්ඨියේ ලක්ෂණයයි. සතිපට්ඨානයෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් මෙම මිථ්‍යා සංකල්පය ක්‍රමයෙන් ක්ෂය වී යයි.

3. ආයතන :-

ධම්මානුපස්සනාවෙහි තවදුරටත් නියැලෙන ශ්‍රාවණවත් ශ්‍රාවකයා වක්ඛු, සෝත, ඝාන, ජීව්හා, කාය, මන යන ආධ්‍යාත්මික ආයතන හය පිළිබඳව ද නුවණින් සම්මර්ශනයෙහි යෙදෙයි. සත්ත්වයා පිළිබඳ තවත් විග්‍රහයක් මෙහි දී ඉදිරිපත් කෙරේ. ඒ අනුව ඇස ද රූපය ද ඒ දෙක නිසා හටගන්නා සංයෝජන ද නූපන් සංයෝජනයාගේ ඉපදීම ද උපන් සංයෝජනයාගේ ප්‍රභාණය ද ප්‍රහීණ වූ සංයෝජනයාගේ නැවත නූපදීම ද නුවණින් බලයි. සෝත, ඝාන ආදී සෙසු ආයතන පිළිබඳව මෙලෙස බලයි. ආධ්‍යාත්මික ආයතන පිළිබඳව මෙන් ම බාහිර ආයතන පිළිබඳව ද හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් වශයෙන් නුවණින් සලකා බැලීමේ දී සත්ත්ව සංඥාවෙන් තොරව ආයතන නමැති පරමාර්ථ ධර්මයන්හි පැවැත්ම වැටහීමත් සමග කිසිවක් සමග තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් මිශ්‍ර නොවී සිටියි. ආයතන පිළිබඳව මෙලෙස නුවණින් දැකීම ආයතන කුසලතාව නමින් හැඳින්වේ.

4. බොජ්ඣංග :-

නිර්වාණාවබෝධයට අංග (බෝධි අංග) වූ සති, ධම්මච්චය, චිරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන බොජ්ඣංග ධර්ම සම්මර්ශනය කිරීම මෙහිදී සිදු කෙරේ. ඒ අනුව තමා තුළ ඇති සතිසම්බොජ්ඣංගය ඇතැයි ද තමන් තුළ නැති සතිසම්බොජ්ඣංගය නැතැයි ද නූපන් සතිසම්බොජ්ඣංගයාගේ ඉපදීම ද උපන් සතිසම්බොජ්ඣංගයාගේ වැඩීම හා පරිපූර්ණත්වය ද යළි යළිත් සිහිකරමින් වෙසෙයි. සිහිය හා නුවණ වැඩෙනු පිණිස ධම්මච්චය, චිරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන සෙසු අංග පිළිබඳව ද මෙලෙසින් සම්මර්ශනයෙහි යෙදෙයි.

සබ්බාසව සූත්‍රයට අනුව 'භාවනා' නමින් දක්වා ඇත්තේ බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩීමයි. භාවනා නමින් වැඩිය යුතු අංග වශයෙන් බුදුදහමෙහි දක්වා ඇති කරුණු අතර සත්ත බොජ්ඣංගවලට සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමිවේ. විරාග නිශ්‍රිත ව නිරෝධ නිශ්‍රිත ව නිවනට යොමු වූවක් කොට වඩන බොජ්ඣංග ධර්මයන් නිසා කාමරාග, පටිස යන සංයෝජන ආදී කොට ඇති අවිද්‍යාව අන්ත කොට ඇති සංයෝජන ධර්ම ක්‍රමයෙන් ප්‍රහීණ වේ. මෙලෙස නිර්වාණාවබෝධයට බෙහෙවින් උපකාරී වූ සත්ත බොජ්ඣංග ධර්ම තමා තුළ වැඩෙන අයුරු නුවණින් සම්මර්ශනය කිරීම ධම්මානුපස්සනාවේ මෙම අංගයේ පරමාර්ථය වේ. සත්ත බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන්නේ සතර සතිපට්ඨාන නමැති භූමිය තුළයි.

5. ආර්ය සත්‍යය :-

දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මග්ග යන චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳව සවිස්තරාත්මක ව තත් වූ පරිදි නුවණින් සලකා බැලීම මෙහිදී සිදු වේ. දුක පිළිබඳ පරිපූර්ණ වැටහීමක් ලැබෙන මෙම අවස්ථාව

ජීවිතයේ යථා තත්ත්වය අවබෝධ කර ගැනීමටත් හේතුවල සම්බන්ධය වටහා ගැනීමටත් දුකින් නිදහස් වීමේ මාවත වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මැනැවින් පසක් කර ගැනීමටත් මග පෙන්වයි.

දුක්ඛ සත්‍යය යටතේ ප්‍රථමයෙන් ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ශෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාස, අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝග, ප්‍රිය විප්‍රයෝග, කැමැති දෑ නොලැබීම යනුවෙන් දැක්වෙන දුකෙහි ප්‍රභේද සාකච්ඡා කෙරේ. මෙහිදී අවධාරණය කෙරෙන විශේෂ කරුණක් නම් සත්ත්වයාට දුක හටගන්නේ හුදෙක් ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදී කරුණු ඉපදීම නිසා නොව ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදියට පත්වන ලෝකයෙහි එබඳු තත්ත්වයකට පත් නොවී සිටීමට ඇති බලවත් කැමැත්ත හා ප්‍රාර්ථනය තමා කැමැති පරිදි ඉටු නොවීම නිසයි. මෙකී වැරදි සංකල්පනාව යමකු වෙතින් දුරු වුවහොත් ඔහුට ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදී දුක් එළඹිය ද කායික ව යම් අපහසුතාවක් දැනුණ ද මානසික ව ඔහුට එම දුක ඇති නොවේ. එම දුක තමාගේ දුකක් ලෙස නොසලකයි. බුදුදහමින් අනුශාසනා කරන්නේ වැරදි දෘෂ්ටිය දුරු කරලීමට අවශ්‍ය සම්මා දිට්ඨිය ලබාදීමටයි. දුක පිළිබඳ විග්‍රහය බුදුදහමේ ප්‍රධාන ඉගැන්වීමක් වන අතර එය ශ්‍රද්ධාව වර්ධනය වීමට ද හේතු (දුක්ඛූපනිසා සද්ධා) වන්නකි. ධම්මානුපස්සනාවෙහි ආර්යසත්‍යය විග්‍රහයෙහි දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳව මෙතෙහි කීරීමේ දී ජාති, ජරා ආදී දුක්ඛයන් තමා වෙත පැමිණෙන බවත් ජාති, ජරා ආදිය තමා වෙත නොයේවා යැයි ප්‍රාර්ථනා කළ ද එය ඉටු නොවීම නිසා දුක හටගන්නා බව නුවණින් දකියි.

දුක්ඛ සත්‍යය නුවණින් සලකා බලා ඉන්පසු දුක්ඛ සමුදය හෙවත් දුකට හේතුව නුවණින් සලකා බලයි. මෙහිදී දුකට හේතුව (දුක්ඛ සමුදය) වන පුනර්භවය ඇති කෙරෙන නන්දිරාගයෙන් යුතු (කාම, භව, විභව යන) ත්‍රිවිධ තෘෂ්ණාව ජනිත වන ස්ථාන 10ක් යටතේ කරුණු විස්තර කොට ඇත. එනම් :-

1. වක්ඛු, සෝත, ඝාන, ජීව්හා, කාය, මන යන අභ්‍යන්තර ආයතන හය  
ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ ඇස, කණ ආදී ඉන්ද්‍රියයන්හි ඇල්ම හෙවත් තෘෂ්ණාව බව නුවණින් දකියි. සෝතාදී සෙසු ඉන්ද්‍රිය පිළිබඳ ව ද මෙලෙස සම්මර්ශනයෙහි යෙදෙයි.
2. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඵොට්ඨබ්බ, ධම්ම යන බාහිර රූප හය  
ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ රූපාදී බාහිර ඉන්ද්‍රියයන්හි ආශාව නිසා බව නුවණින් දකියි. ශබ්ද ආදී සෙසු අරමුණු පිළිබඳ ව ද මෙලෙසින් නුවණින් මෙතෙහි කරයි.
3. වක්ඛු විඤ්ඤුණ, සෝත විඤ්ඤුණ, ඝාන විඤ්ඤුණ, ජීව්හා විඤ්ඤුණ, කාය විඤ්ඤුණ, මනෝ විඤ්ඤුණ යන ඇස් ආදී ඉන්ද්‍රිය විෂයයෙහි පහළවන සිත් හය  
ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් මධුර ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ වක්ඛු ආදී විඤ්ඤුණ හය විෂයයෙහි ඇල්ම නිසා බව නුවණින් මෙතෙහි කරයි.
4. වක්ඛු සම්ඵස්ස, සෝත සම්ඵස්ස, ඝාන සම්ඵස්ස, ජීව්හා සම්ඵස්ස, කාය සම්ඵස්ස, මනෝ සම්ඵස්ස යන ස්පර්ශ හය  
ඇස, රූපය හා විඤ්ඤුණය යන කරුණු තුනෙහි එකතුවෙන් වක්ඛු සම්ඵස්සය උපදී. සෝතාදී සෙසු සම්ඵස්ස පිළිබඳ ව ද මෙසේ ම ය. ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ වක්ඛු සම්ඵස්ස ආදී ස්පර්ශ හයෙහි තෘෂ්ණාව නිසා බව නුවණින් මෙතෙහි කරයි.

5. වක්ඛු සම්පස්සජා වේදනා, සෝත සම්පස්සජා වේදනා, ඝාන සම්පස්සජා වේදනා, ජිවහා සම්පස්සජා වේදනා, කාය සම්පස්සජා වේදනා, මනෝ සම්පස්සජා වේදනා යන වේදනා හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් මධුර ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ ඇස, රූපය, විඤ්ඤුණය හා ස්පර්ශය ඇසුරින් හටගන්නා වේදනා පිළිබඳ තෘෂ්ණාව නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සෝත සම්පස්සජා වේදනා ආදී සෙසු වේදනා පිළිබඳ ව ද මෙසේ ය.

6. රූප සඤ්ඤා, සද්ද සඤ්ඤා, ගන්ධ සඤ්ඤා, රස සඤ්ඤා, ඵොට්ඨබ්බ සඤ්ඤා, ධම්ම සඤ්ඤා යන හැඳිනීම් හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් මධුර ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ ඇස, රූප, විඤ්ඤුණ, එස්ස, වේදනා ඇසුරින් හටගන්නා රූප සඤ්ඤා විෂයයෙහි බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සද්ද සඤ්ඤා ආදී සෙසු සඤ්ඤා පිළිබඳව ද මෙසේ ම දත යුතු ය.

7. රූප සඤ්චේතනා, සද්ද සඤ්චේතනා, ගන්ධ සඤ්චේතනා, රස සඤ්චේතනා, ඵොට්ඨබ්බ සඤ්චේතනා, ධම්ම සඤ්චේතනා යන චේතනා, සිතිවිලි හෙවත් සංස්කාර හය

ඇස, රූප, විඤ්ඤුණ, එස්ස, වේදනා, සඤ්ඤා යන රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, විඤ්ඤුණ ඇසුරින් හටගන්නා චේතනා මෙයින් කියැවේ. ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ සඤ්චේතනා විෂයයෙහි බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සද්ද සඤ්චේතනා ආදී සෙසු චේතනා පිළිබඳ ව ද මෙසේ ම ය.

8. රූප තණ්හා, සද්ද තණ්හා, ගන්ධ තණ්හා, රස තණ්හා, ඵොට්ඨබ්බ තණ්හා, ධම්ම තණ්හා යන රූපාදි බාහිර අරමුණු පිළිබඳ ආශා හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටා සිටින්නේ රූපය පිළිබඳ ආශාව නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සද්ද තණ්හා ආදී සෙසු ආශාවන් පිළිබඳව ද එසේ ම ය.

9. රූප විතක්ක, සද්ද විතක්ක, ගන්ධ විතක්ක, රස විතක්ක, ඵොට්ඨබ්බ විතක්ක, ධම්ම විතක්ක යන විතර්ක හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් මධුර ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටා සිටින්නේ රූපාදි විතර්ක හය පිළිබඳ තෘෂ්ණාව නිසා බව නුවණින් යළි යළිත් මෙනෙහි කරයි.

10. රූප විචාර, සද්ද විචාර, ගන්ධ විචාර, රස විචාර, ඵොට්ඨබ්බ විචාර, ධම්ම විචාර යන විචාර හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටා සිටින්නේ රූප විචාර ආදි විචාර හය විෂයයෙහි තෘෂ්ණාව හෙවත් ඇල්ම නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි.

යමෙකුට ලොව පවත්නා ඕනෑ ම දෙයක් පිළිබඳ තෘෂ්ණාවක් හටගනී නම් ඊට මුල් වන්නේ ඉහත කී කරුණු හැටෙන් කිසියම් කරුණකට ය. මෙමගින් විත්ත සන්තානයෙහි තෘෂ්ණාව ජනිත වන සියලු ම ආකාර ඉතා පැහැදිලි ව මෙන් ම සවිස්තරාත්මක ව සඳහන් ව ඇත. දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය පිළිබඳව දැක්වෙන මෙම විග්‍රහය මගින් බුදුදහමේ හේතුඵල සිද්ධාන්තය ද ප්‍රකට වේ. එනම් දුක හටගන්නේ තෘෂ්ණාව නිසා ය යන අදහසයි.

දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයෙන් දැක්වෙන්නේ දුක නිරුද්ධ කිරීමට අදාළ කරුණු ය. ඒ අනුව ඉහත දැක්වූ වක්ඛු ආදි ආධ්‍යාත්මික ආයතන, රූපාදි බාහිර ආයතන, වක්ඛු විඤ්ඤුණය ආදි විඤ්ඤුණ

හය, වක්ඛු සම්ඵස්සය ආදි ස්පර්ශ, වක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනාව ආදි වේදනා, රූප සඤ්ඤාව ආදි සඤ්ඤා, රූප සඤ්චේතනාව ආදි චේතනා, රූප තණ්හාව ආදි තෘෂ්ණා, රූප විතක්කය ආදි විතර්ක, රූප විචාරය ආදි විචාර යන හය බැගින් වූ කරුණු දහය අරහයා හැට තැනෙක්හි පවත්නා තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වන්නේ ද එකී ස්ථානයන්හි ම බව අවධාරණය කෙරේ. මින් දැක්වෙන්නේ තෘෂ්ණාව හෙවත් දුක හට ගත්තේ යම් තැනෙක්හි ද එම තෘෂ්ණාව හෙවත් දුක නිරුද්ධ වන්නේ ද එම ස්ථානයන්හි ම බවයි. මෙකී යථාර්ථය නුවණින් මෙනෙහි කිරීමට මෙමගින් අනුශාසනා කෙරේ.

දුක්ඛනිරෝධගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය හෙවත් මාර්ග සත්‍යය වශයෙන් දැක්වෙන්නේ සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන අංග අටෙන් යුත් ආර්ය මාර්ගයයි. මෙහි දී එම අංග එකිනෙකක් සවිස්තරාත්මක ව දක්වා තිබේ. නිර්වාණාවබෝධය සඳහා බුදුරදුන් වදළ ඉගැන්වීම් රැසක් මෙම අංග අටෙහි ඇතුළත් ව ඇත. සක්කාය දිට්ඨිය නමැති පළමු සංයෝජනය පිරිසිඳ දැන ගැනීමේ මාවත වශයෙන් ද දක්වා ඇත්තේ මෙම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. 'ඇත, නැත' හෙවත් ශාශ්වත, උච්චේද යන අන්තද්වය දුරු කොට මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ලෙස ඉගැන්වෙන මාර්ග සත්‍යයට අයත් කරුණු නුවණින් සම්මර්ශනය කිරීමෙන් ධර්මයන් අරහයා තව දුරටත් ඥානය උපදී. එමගින් සසර අනාදිමත් කාලයක් වර්ධනය කරමින් පැමිණ සුභ, සුඛ, නිත්‍ය, ආත්ම යන සතර විපල්ලාස දුරු වී දුකින් නිදහස් වීම සඳහා වූ ඥානය වර්ධනය වේ.

ඉහත දැක්වූ චතුරාර්ය සත්‍යයට අයත් අංග සතර අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් සම්බන්ධතාවක් දක්වයි. එනම් දුක පිළිබඳ අවබෝධය ලැබූ පමණට දුක්ඛ සමුදය හෙවත් දුකට හේතුව වූ තෘෂ්ණාව පිළිබඳ ව අවබෝධ වී දුක්ඛ නිරෝධය වූ නිවන පිළිබඳ අභිරුචියක් ජනිත ව මාර්ගය වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතෙහි ගමන් කිරීම ද සිදු වේ. චතුරාර්ය සත්‍යයෙහි දුක පිළිබඳ විග්‍රහයේදී හේතුඑල සිද්ධාන්තය පිළිබඳ සංක්ෂිප්ත විග්‍රහය ද ඇතුළත් වේ. එනම් 'තෘෂ්ණාව ඇති විට දුක ඇති වේ. තෘෂ්ණාව නැති වීමෙන් දුක නැති වේ ය. තෘෂ්ණාව ඉපදීමෙන් දුක උපදී, තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වීමෙන් තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වේ ය යන සිද්ධාන්තයයි (අස්මිං සති ඉදං නොති අස්මිං අසති ඉදං න නොති. ඉමස්ස උප්පාද ඉදං උප්පජ්ජති, ඉමස්ස නිරොධා ඉදං නිරුජ්ඣති).

1. අනිච්චතො අනුපස්සන්තො නිච්චසඤ්ඤං පජ්ඣති (අනිත්‍ය වශයෙන් දක්නනුයේ නිත්‍ය සංඥාව දුරුවෙයි).
2. දුක්ඛතො අනුපස්සන්තො සුඛසඤ්ඤං පජ්ඣති (දුක් වශයෙන් දක්නනුයේ සුඛසංඥාව දුරුවෙයි).
3. අනත්තතො අනුපස්සන්තො අන්තසඤ්ඤං පජ්ඣති (අනාත්ම වශයෙන් දක්නනුයේ ආත්ම සංඥාව දුරුවෙයි).
4. නිබ්බින්නදතො නන්දිං පජ්ඣති (අවබෝධයෙන් යුතු කළකිරීමෙන් යුතු වූවානුයේ තෘෂ්ණාව දුරුවෙයි).
5. විරජ්ජන්තො රාගං පජ්ඣති (විරාගී වූවානුයේ රාගය දුරුවෙයි).
6. නිරොධෙන්තො සමුදයං පජ්ඣති (නිරෝධය දකින්නාගේ හටගැනීම පිළිබඳ අන්තය දුරුවෙයි).
7. පටිනිස්සන්තො ආදානං පජ්ඣති (නිවන දක්නනුයේ ආදානග්‍රාහීත්වය දුරුවෙයි).

සතර සතිපට්ඨානයට අනුගත ව රූපාදි ස්කන්ධ අනිත්‍ය වශයෙන් නුවණින් බැලීමෙන් නිත්‍ය සංඥාව ද දුක් වශයෙන් බැලීමෙන් සුඛ සංඥාව ද අනාත්ම වශයෙන් බැලීමෙන් ආත්ම සංඥාව ද නිබ්බිද (කළකිරීම) වශයෙන් බැලීමෙන් නන්දිය (ඇලීම) ද විරජ්ජ (නොඇලීම) වශයෙන් බැලීමෙන් රාගය ද නිරෝධ වශයෙන් බැලීමෙන් සමුදය (හටගැනීම) ද පටිනිස්සග්ග (අත්හැරීම) වශයෙන් බැලීමෙන් ආදානය (දැඩි ව අල්වා ගැනීම) ද අත්හරියි. අනිත්‍ය ආදි සත් ආකාරයෙන් කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම පිළිබඳ ව සම්මර්ශනය කිරීමෙන් සිහිය හා නුවණ වැඩෙන අතර එම නුවණින් යළි යළිත් කායාදි ස්කන්ධ පංචකය නුවණින් දකියි. ස්කන්ධ පංචකය පිරිසිඳ දැන ඊට ඇති ඇල්ම සපුරා දුරුකොට සසර දුකින් නිදහස් වීමේ ඒකායන මාවත මෙම සතර සතිපට්ඨානයෙන් පැහැදිලි කොට ඇත. එම නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානය කුශලරාශිය වශයෙන් කුසලරාසි

සූත්‍රයෙහි දී හඳුන්වා දෙන (කුසලොසීති භික්ඛවෙ, වදමානො වන්තාරො සතිපට්ඨානෙ සම්මා වදමානො වදෙය්‍ය.).

කය, වේදනා හා සිත පිළිබඳව යළි යළිත් යොනිසොමනසිකාරයෙහි යෙදීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඒවායේ පවත්නා නිසරු බව යළි යළිත් ප්‍රකට වෙයි. ඒ අනුව කය පෙණපිඩක් මෙන් ද වේදනාව දියබුබුලක් මෙන් ද සඤ්ඤාව මිරිඟුවක් මෙන් ද සංඛාර කෙසෙල් කඳක් මෙන් ද සිත හෙවත් විඤ්ඤාණය මායාවක් ලෙස ද දකිමින් ජීවිතයේ යථාර්ථය පසක් කර ගනියි. ඇලීම් ගැටීමවලින් මිදී උපේක්ෂාවෙන් යුතු ව ජීවිතය දෙස යථාර්ථවාදී ව බැලීමට හුරු වෙයි.

ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයෙහි (ම.නි.3) දැක්වෙන පරිදි යමෙක් මෙලෙස නිතර සිහියෙන් හා නුවණින් වාසය කිරීමට සමත් වුවහොත් ඔහු යළි යළිත් අවිද්‍යා සහගත වූ ස්කන්ධ පංචකයක් හට නොගන්නා සේ වහාම කෙලෙසුන්ගෙන් ඉවත් වෙයි. ඒ අනුව ඇසට රූපයක් පතිත වන විට ඇසිපය ගසන තරම් මඳ වේලාවකදී ද කණට ශබ්දයක් පතිත වීමේ දී අසුරු සැණක් තරම් ස්වල්ප වේලාවකදී ද නාසයට ගන්ධයක් පතිත වීමේ දී නොඑම් පතක ඇති දිය බිඳක් බිමට පතිත වන තරම් වේගයෙන් ද දිවට රසයක් පතිත වන විට දිව අග රැඳී කෙළ පිඩක් බිමට පතිත වන තරම් මඳවේලාවකදී ද කයට ස්පර්ශයක් පතිත වන විට ශක්තිමත් පුරුෂයකු දිගු කළ අතක් නවන තරම් ස්වල්ප වේලාවකදී ද සිතට ධර්මාලම්භනයක් පතිත වීමේදී රත්කළ යකඩ බඳුනකට දියබිඳක් දමන විට එය වියළී යන තරම් සුළු වේලාවක දී ද වශයෙන් දැක්වෙන පරිදි ඉතා ඉක්මනින් අරමුණු විෂයයෙහි ප්‍රිය අප්‍රිය බව දුරු වී සිත උපෙක්ෂාවෙහි පිහිටයි. මෙයින් දැක්වෙන්නේ දහම් දකුමෙන් හෙබි සිහි නුවණින් යුතු තැනැත්තා කෙතරම් දක්ෂ අයුරින් දුකින් නිදහස් වීමට සමත් ද යන්නයි.

නිවන් මගට ස්ථිරව බැසගත් (සේඛ) පුද්ගලයාගේ ස්වභාවය ද ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයෙහි වැඩි දුරටත් විස්තර කර ඇත. ඒ අනුව සේඛ පුද්ගලයා ඇස, කණ ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප, ශබ්දදිය පතිත වීමේ දී එමගින් සිතෙහි කෙලෙස් හට ගැනීමේ දී සිහිනුවණින් සිටීමේ හේතුවෙන් එයින් ලජ්ජාවට පිළිකුලට පත් ව (අට්ඨියති හරායති ජ්ඣවිජනි) වහා ම එම අකුසලයෙන් සිත මුදවා ගැනීමට දක්ෂ වෙයි. පිරිසිදුව සිටින තැනැත්තාගේ කයට කුණු වී ගිය සතෙකුගේ මළ කුණක් දමන විට ඇති වන පිළිකුලට බඳු පිළිකුලක් මෙයින් ඇති කර ගන්නා ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා වහාම එයින් ඉවත් වීමට කටයුතු කරයි. ඇස, කණ ආදී ඉන්ද්‍රිය පිළිබඳව මනා සිහියෙන් සිටීමේ ආනිසංස වශයෙන් මෙබඳු හැකියාවක් උදාවේ.

ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයට අනුව ඉහළින් ම ඉඳුරන් සංවර කර ගත් පුද්ගලයාගේ ස්වභාවය විස්තර කර තිබේ. ඒ අනුව ඔහු තම සිත සපුරා සංවර කර ගැනීම හේතුවෙන් පිළිකුල් සහගත අරමුණෙහි නොපිළිකුල් සහගතව ද නොපිළිකුල් අරමුණෙහි පිළිකුල් සහගතව ද අවශ්‍ය නම් පිළිකුල් නොපිළිකුල් බව යන දෙක ම දුරු කොට මැදහත් ව ද සිටීමේ හැකියාව ඔහුට ඇත. ඒ අතර පිළිකුල් දෙයෙහි පිළිකුල් සහගතව ද නොපිළිකුල් දෙයෙහි නොපිළිකුල් සහගතව ද දැකීමට හැකියාව ඇත. මෙලොව උපත ලද උත්තම මනුෂ්‍ය රත්නයකට ලද හැකි උත්තරීතර භාග්‍යය මෙමගින් පැහැදිලි කෙරේ.

බුදුදහමට අනුව මනාව තම ඉඳුරන් සංවර කරගත් (භාවිතීන්ද්‍රිය) තැනැත්තාගේ ස්වභාවය කිංසුකෝපම සූත්‍රයෙහි උපමානුසාරයෙන් මැනවින් විස්තර කර තිබේ. ඒ අනුව දෙරටු හයක් සහිත ප්‍රාකාරයකින් වට වූ කිසියම් පිහිටා තිබේ. එහි දෙරටු හයෙහි දෙරටුපාලයන් සිටින අතර නගරය මැද සිව්මං සලෙහි නගර හිමියා වාසය කරයි. කිසියම් දූත යුවලක් එක්තරා පනිවුඩයක් රැගෙන එකී මාවත ඔස්සේ ගමන් කොට දෙරටු පාලයාගේ අධීක්ෂණය මත ඇතුළු වී නගර මැද සිටින නගර හිමියාට එම පනිවුඩය දී ආ මගින් ම නගරයෙන් ඉවත් වී යයි. මෙම උපමාවෙන් භාග්‍යවතුන්



වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන්නේ මැනවින් දහම ප්‍රගුණ කොට උපරිම ලෙස සිහිය හා නුවණ පවත්වා ගන්නා ශ්‍රාවකයකු ක්‍රියා කරන ආකාරයයි. ඒ අනුව සමථ - විදර්ශනා නමැති දහමින් යුතුව නිරතුරුව සිහිනුවණින් සිටින විට ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ට රූපාදි අරමුණු පතිත වන විට එය සිව්මංසල නමැති සතරමහා භූතරූපයෙන් යුතු ගුණාවේනි වෙසෙන විඤ්ඤාණය නමැති නගර හිමියාට යථා පරිදි දන්වා ඇතුළු වූ මාවනින් (ආයතනයෙන්) ම ඉවත් ව ගිය හොත් රූපාදි කිසිදු අරමුණක සිත බැස නොගන්නා අතර ඒ මොහොතෙහි ම දුකින් නිදහස්වීමට අවස්ථාව උද වේ. බුදුදහමින් දැක්වෙන පරිදි ස්කන්ධ පංචකය නමැති මහා බර බහා තැබීමේ ප්‍රතිඵලය මෙයයි.

බාහිරය දරුවීරයට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ ද භාවිතීන්ද්‍රිය පුද්ගලයකු කටයුතු කරන ආකාරයයි. ඒ අනුව යමෙක් උපරිම ලෙස සිහිය හා නුවණ තුළ සිටීමට දක්ෂ වුවහොත් ඇසින් රූපයක් දැකීමේ දී ඒ මොහොතෙහි ම එහි ක්‍රියාකාරීත්වය, හේතුවල සම්බන්ධය, අනිත්‍යතාව නුවණින් දැක වහාම දුකින් නිදහස්වීමට අවස්ථාව උදවේ. 'දිට්ඨො දිට්ඨමන්තං සුතෙ සුතමන්තං මුතෙ මුතමන්තං විඤ්ඤානෙ විඤ්ඤානමන්තං' වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ රූප ශබ්දදියෙහි සංවර විය යුතු ආකාරයයි.

**තථාගතයන් වහන්සේ විසින් දේශිත අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාව**

මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අනුව ඉතා පැහැදිලි කරුණක් වන්නේ දුකින් නිදහස් වීමේ සම්පූර්ණ වැඩපිළිවෙළ රඳ පවත්නා ස්කන්ධ පංචකය සහිත පුද්ගලයා තුළ බවයි. කලාණම්ත්‍ර ආශ්‍රය, සද්ධර්මශ්‍රවණය ආදී සාධක බාහිරින් ලැබුණ ද සසරින් මිදීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වය සත්ත්වයා වෙත වූවකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ රෝහිතස්ස දෙවියාට දේශනා කළේ 'මේ බඹයක් පමණ වූ සඤ්ඤ සහිත සිත සහිත කයෙහි ම ලෝකයත්, ලෝක සමුදයත්, ලෝක නිරෝධයත්, ලෝක නිරෝධගාමිනී පටිපදාවත් පනවන බවයි.' භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ පරිදි දර්ශන සම්පත්තියෙන් හා සීලයෙන් යුතුව සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ කළ පමණට ප්‍රඥාව දියුණු වන අතර එපමණට සද්ධා, විරිය, සමාධි ආදී සෙසු ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ද සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ.

සතර සතිපට්ඨානය ඔස්සේ ධර්ම මාර්ගයේ ඉදිරියට යාමේදී කරුණිය මෙන්ත සූත්‍රයේ ඇතුළත් කරුණු නිරතුරුව සිහියේ තබා ගනිමින් ඒවා අනුගමනය කිරීමට ද අවශ්‍ය කෙරේ. ඒ අනුව දක්ෂබව, ඍජුබව, වඩාත් ඍජුබව, සුවචබව, මුදුබව, අනතිමානීබව, ලද දෙයින් සතුටුවීම, පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි බව, කටයුතු අල්පබව, සැහැල්ලු ගති ඇතිබව, සන්සුන් ඉඳුරන් ඇතිබව, නුවණැතිබව, දඩබ්බර නැතිබව, කුලයන්හි නොඇලුණුබව, නුවණැත්තන් දෙස් නගන සුළු හෝ වරදක් නොකර සිටීම යන ලක්ෂණයන්ගෙන් යුතු ව නිතර මෙන් සහගත සිතින් සිල්වත්ව අනිත්‍යතාව දක්නා නුවණින් වාසය කිරීම අවශ්‍ය කෙරේ.

මිහිඳු මාහිමියන්ගේ ශ්‍රී ලංකා ගමනය සිහිපත් කරන මෙම පොසොන් පොහෝ දින උන් වහන්සේ අපට ලබා දුන් උතුම් දහම අනුගමනය කොට තමා තමාට දිවයිනක් කොට ධර්මය තමාට දිවයිනක් කොට වාසය කිරීමට අදිටන් කර ගනිමු.

*'අන්තදීපා භික්ඛවේ විහරථ අන්තසරණා න අඤ්ඤසරණා'*  
තමා තමාට දිවයිනක් (පහනක්) කොට වාසය කරන්න, අන් සරණක් නොමැත.  
*'ධම්මදීපා භික්ඛවේ විහරථ ධම්මසරණා න අඤ්ඤසරණා'*  
ධර්මය දිවයිනක් (පහනක්) කොට වාසය කරන්න, අන් සරණක් නොමැත.

මෙලෙස තමා තමාට පහනක් දිවයිනක් කොට වාසය කිරීමේ මාවත ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කර වදලේ සතර සතිපට්ඨානය තුළ වාසය කිරීමයි. එනම් තම කය හා සිත පිළිබඳ මනා අවධානයෙන් යුතුව නිරතුරුව සිදුවන අනිත්‍යතාව මෙනෙහි කිරීමයි. යම් කලෙක යමෙක් සතර සතිපට්ඨානය තුළ වාසය කරයි ද එකල්හි බාහිර කිසිදු දෙයක් හෝ පුද්ගලයෙකු මත තමා නොපිහිටන අතර තම ප්‍රඥාව තුළ උපරිම ලෙස සිහිය හා නුවණ පවත්වා ගනී. මෙහිදී දක්නට ලැබෙන්නේ ස්කන්ධ පංචකයේ සමුදය (හටගැනීම) වය (නිරෝධය) පමණි. එවිට බාහිර කිසිදු දෙයකින් හෝ තම සිත නිසා හෝ දුකක් ඇති වීමට හේතුවක් නැත. සියලු දුක්ඛයන්හි නිමාව මෙයයි. මෙම උතුම් දහම තමා අනුගමනය කරන අතර මතු පරපුරට ද එය දයාද කිරීම අප සතු වගකීමකි. අද අප මේ දහමින් එල ලබන්නේ අතීත මුතුන් මිත්තන් මේ දහම අපට දයාද කළ නියසි. අපි ද එම වගකීම නිසි ලෙස ඉටු කර ගැනීමට තරයේ අදිටන් කර ගනිමු.



ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

බු.ව. 2563 පොසොන් පොහොය නිමිත්තෙන් පැවැත්වෙන

# පොසොන් සීල සමාදානය

ලංකාරාම බෞද්ධ ආයතනය, ලා පොත්තේ, කැලිපෝනියා, එක්සත් ජනපදය

(ව්‍ය.ව.2019 ජුනි මස 23 වන ඉරුදින)